

Faites en sorte que chaque bouchée participe à la santé et au bon développement de votre bébé

Introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre bébé marque toute une étape! Petits bedons Introduire les aliments solides dans l'alimentation de votre bébé marque toute une étape! %tant donné que son ventre est tout petit, et que le lait maternel et les préparations pour nourrissons demeurent l'aliment de base de votre bébé, aux alentours de 6 mois, il mange très peu. Pourtant, même ces petites bouchées sont importantes pour son développement. Il a des besoins importants, mais un tout petit estomac qui est vite plein. Les bébés ont des besoins nutritionnels différents de ceux des enfants plus âgés et des adultes. Si l'on prend en compte le poids de votre bébé, comparé à celui d'un enfant plus âgé ou d'un adulte, ses besoins nutritionnels sont beaucoup plus importants que pour ces derniers, particulièrement en minéraux et en vitamines. Aux alentours de 6 mois, au moment où les réserves de fer qu'il avait à la naissance commencent à diminuer, il a besoin de sources additionnelles de fer. On recommande généralement de commencer par introduire des céréales pour nourrissons enrichies de fer et de la viande en purée, car ces aliments constituent d'excellentes sources de fer. Lait maternel + aliments solides Au moment où votre bébé commence à explorer de nouvelles saveurs et de nouvelles textures, le lait maternel et les préparations pour nourrissons demeurent sa principale source d'énergie. Entre 6 et 8 mois, le lait maternel et les préparations pour nourrissons continuent à être sa principale source d'énergie. Entre 9 et 12 mois, à partir du moment où votre bébé mangera une plus grande quantité d'aliments solides, le lait maternel jouera un rôle moins important dans la satisfaction de ses besoins énergétiques. À partir de 12 mois, il commencera à manger comme tous les membres de la famille. Votre bébé continuera à boire autant de lait maternel ou de préparation pour nourrissons que nécessaire. Cependant, lorsqu'il aura entre 6 et 12 mois, vous constaterez que son appétit pour les aliments solides augmente, et que sa consommation de lait maternel ou de préparation pour nourrissons diminue. Donnez-lui des aliments qui combleront les besoins de son organisme en croissance, plus particulièrement des aliments riches en éléments nutritifs, comme les céréales pour nourrissons enrichies de fer ou la viande en purée, mais aussi des fruits et légumes, qui sont riches en minéraux et vitamines. N'oubliez pas de respecter les signes de faim et de satiété de votre bébé et de ne pas le forcer à manger quand il n'a plus faim. Votre bébé mangera probablement mieux au prochain repas qui n'est pas loin. Les protéines sont importantes pour la croissance, la santé, et bien d'autres choses encore. Aux alentours de 6 mois, votre bébé a probablement doublé de volume et c'est ici son premier anniversaire, il fera trois fois son poids à la naissance et sa taille aura augmenté de moitié. Cette première année est l'année où sa croissance sera la plus rapide de toute sa vie. Les protéines sont l'un des éléments nutritifs essentiels pour votre bébé. Il en a besoin pour favoriser le développement de ses muscles et de ses os ainsi que pour réparer ses tissus corporels. Les aliments solides sont importants. Aux alentours de 6 mois, l'introduction des aliments solides riches en éléments nutritifs est importante pour les raisons suivantes: Ils procurent à votre bébé les éléments nutritifs supplémentaires dont il a besoin; Ils permettent d'apprendre à votre bébé à se servir d'une cuillère; Ils sont l'occasion pour votre bébé de découvrir des textures et des saveurs; d'aider à accepter cette nouvelle nourriture; Lorsque leur introduction est retardée, les risques d'allergie ou d'eczéma augmentent; demandez conseil à un professionnel de la santé si l'introduction de nouveaux aliments dans l'alimentation de votre bébé vous inquiète. Faites en sorte que chaque bouchée compte. Quand vous choisissez des aliments pour votre bébé, rappelez-vous que son estomac est petit; choisissez donc des aliments riches en éléments nutritifs. Il n'a pas la place pour des aliments qui ne lui apportent pas les éléments nutritifs nécessaires. Préparez de la nourriture avec peu ou pas de sel ou de sucre ajouté, et limitez les jus de fruits et les boissons sucrées. Au fur et à mesure qu'il s'habitue aux différents goûts et aux différentes textures et qu'il s'approchera de ses 1 an, il mangera de plus en plus

dâ€™aliments solides. En plus du lait maternel et des préparations pour nourrissons, son alimentation quotidienne devrait contenir des fruits, des légumes, de la viande et des céréales.