

## Par quoi commencer ?

Aucun aliment n'est interdit.

Le nourrisson est naturellement attiré par le sucré, on commence donc par les légumes qu'il risquerait de boudier.

Selon ses possibilités on utilisera les petits pots bébé ou on fera des purées « maison » avec des légumes (frais ou surgelés) cuits à la vapeur. Ils doivent être servis sans adjonction de sel.

## Comment ?

Vers **4 mois**, habituellement au déjeuner : introduction des **légumes**, cuits et finement mixés, à donner directement à la cuillère.

Il est préférable de proposer un seul légume par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes les plus fluides, 2/3 légumes pour 1/3 de pomme de terre ou patate douce) afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Il est conseillé de changer de légume tous les 2 jours, pour que votre enfant accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.

On propose 2-3 càc au début (environ 20ml) et on suit le rythme de l'enfant. Lorsque votre bébé finit la quantité proposée, on augmente le lendemain de 4 càc environ (+20ml environ).

On ne repart pas à zéro en changeant de légume.

Bien sûr, on complète le repas avec un biberon de lait de telle sorte que la totalité lait et légumes soit environ la quantité du biberon habituel (par exemple : si biberon pris habituellement 240 ml alors environ 120g de purée de légume+ 120 ml de lait 1er âge)

S'il refuse un légume il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer.

Commencez par des légumes non filandreux et au goût peu prononcé : **épinard, haricot vert, courgette, courge, potiron, potimarron, blanc de poireau, chou-fleur, brocoli** . En fonction de la tolérance de l'enfant, vous pouvez ensuite proposer les légumes à goût plus fort : navet, vert de poireaux, salsifis, artichaut, céleris cardes, fenouil, poivrons, aubergines....

**Lorsque l'enfant arrive à prendre environ une dizaine de cuillère à café de purée de légumes, vous rajouterez 1 cuillère à café d'huile végétale crue (colza, noix, olive, isio 4...)**

**Les huiles de noix et de colza sont excellentes car elles sont plus riches en oméga.**

**Puis 10-15 j + tard**, introduction des **fruits** au **goûter**. On utilise les petits pots bébé ou la compote « maison » faite avec des fruits cuits bien mixés sans sucre ajouté.

On procède comme pour les légumes pour augmenter et on fait également des compotes mono-saveur pendant les premiers mois (jusqu'à 8/9 mois). Comme pour les légumes, on complète la compote avec un biberon de lait de telle sorte que la totalité lait et compote soit celle du biberon habituel.

A partir de 5 mois, pour prévenir l'allergie ultérieure à l'oeuf, on peut écraser un boudoir dans la compote.

Les allergies sont prévenues par une introduction précoce des allergènes.