

demeter



Holle
biodynamique
depuis  1934

PLAN DE
DIVERSI-
FICATION
À DÉTACHER



**Découvrir, savourer et
prendre plaisir à bien manger.**

Tout pour réussir la diversification

A baby with blonde hair, wearing a white polo shirt and orange shorts, is crawling on a grassy field. The background is a soft-focus green landscape with trees.

Sommaire

- 4 **RIEN QUE L'ESSENTIEL**
Une expérience unique
- 6 **NOTRE PHILOSOPHIE EN SIX PRINCIPES**
Durable depuis toujours
- 8 **UNE QUALITÉ OPTIMALE**
Des ingrédients exclusivement naturels
- 10 **LA PREMIÈRE BOUILLIE**
Prêt(e) pour l'aventure ?
- 12 **À LA CUILLÈRE OU AVEC LES DOIGTS**
À vos cuillères, prêts, partez !
- 14 **QUE D'AVANTAGES**
Tout prêt ou cuisine maison ?
- 16 **FAIT MAISON, EN TOUTE SIMPLICITÉ**
Les recettes de base des premières bouillies
- 18 **GUIDE DE DIVERSIFICATION PAS À PAS**
De la première bouillie à la cuisine familiale.
- 22 **APPRENDRE À BIEN MANGER**
À son propre rythme
- 24 **TOUS À TABLE**
Vers une alimentation variée !
- 26 **POUR LES PETITS CREUX**
Holle au cours de la journée
- 28 **INTRODUIRE LES ALLERGÈNES**
La nouveauté en toute sérénité
- 30 **QUESTIONS FRÉQUENTES**
En cas de difficultés
- 32 **ET APRÈS ?**
Les besoins à partir d'un an 1 an
- 34 **10 CONSEILS UTILES**
Ce qui compte vraiment

PLAN DE
DIVERSI-
FICATION
À DÉTACHER



Holle
biodynamique
depuis  1934

Chers parents,

Repensez au moment où vous avez tenu votre nourrisson dans les bras pour la première fois : n'est-ce pas comme si c'était hier ? Et quelques mois plus tard seulement se tient devant vous un petit être qui souhaite découvrir l'univers du goût et des saveurs. Au début avec encore un peu d'aide, puis très vite de manière autonome, tenant sa cuillère dans sa petite main et découvrant la nourriture avec ses doigts. Nous vous accompagnons tout au long de cette aventure vers l'autonomie de votre tout-petit, faisons la lumière sur l'univers foisonnant de la diversification et vous révérons ce qui compte vraiment.

Restez confiants et détendus : tous les enfants doivent apprendre à manger. Commencez la phase de diversification avec patience et sérénité, votre bébé vous en sera reconnaissant. Nos tout-petits appréhendent la diversité des aliments à leur propre rythme, laissez-leur le temps dont ils ont besoin et la joie de la découverte. Car l'apprentissage de l'alimentation n'est pas seulement une affaire de satiété, il comprend aussi la découverte du goût, le plaisir de manger, l'expérience sensorielle et la joyeuse liberté de pouvoir goûter soi-même tout en s'amusant avec curiosité.

L'équipe Holle souhaite un bon appétit à tous les tout-petits !



Information importante

Pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel, car il lui apporte tous les nutriments essentiels à sa croissance et à son développement. Il est particulièrement important que la mère ait une alimentation variée et équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement. Les laits infantiles offrent une alternative quand l'allaitement n'est pas possible ou pas suffisant. Attention : augmenter les quantités de lait infantile peut avoir des effets négatifs sur la lactation. Il est donc difficile, d'un point de vue physiologique, de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Si vous utilisez un lait infantile, nous vous rappelons qu'il est important pour la santé de votre enfant de respecter les instructions de préparation et de stockage.



RIEN QUE L'ESSENTIEL

Une expérience unique

Le savez-vous ? Selon la réglementation, les aliments pour enfants ne doivent contenir aucun conservateur, colorant ou arôme artificiel.

Holle suit rigoureusement cette ligne directrice, en renonçant par ailleurs à l'ajout de sucre cristallisé, de sel, d'épices ou d'arômes naturels dans l'ensemble de ses produits pour nourrissons.

Nous avons délibérément choisi de nous concentrer sur l'essentiel, afin que nos enfants puissent apprendre le vrai goût des aliments.

Contrôle rigoureux

Conformément aux exigences légales, les produits destinés aux enfants de moins de trois ans font l'objet d'un contrôle particulièrement rigoureux des substances nocives et doivent respecter des limites plus strictes que les produits traditionnels. Holle soumet scrupuleusement chaque matière première et chaque lot de fabrication à ces normes et se fait régulièrement contrôler par des instituts indépendants. Vous reconnaîtrez nos produits de haute qualité pour bébé grâce à la mention d'un âge recommandé sur l'emballage.



Holle veut ce qu'il y a de meilleur pour votre bébé

- ✓ Des produits à base de céréales complètes et de qualité biologique
- ✓ Des produits avec seulement une à trois variétés de céréales
- ✓ Des recettes sélectionnées avec peu d'ingrédients

NOTRE PHILOSOPHIE EN SIX PRINCIPES

Durable depuis toujours



Pour illustrer ce que nous entendons par durabilité, nous avons élaboré le symbole de l'épi. L'épi représente les origines de la marque Holle qui, il y a 90 ans, a commencé à transformer des céréales issues de l'agriculture biodynamique. Il a tout naturellement aussi trouvé sa place dans notre logo. Mais cet épi symbolise également la graine qui peut germer de notre philosophie et de notre action globales et prévoyantes : Un avenir plus durable, équitable et juste.

Nous accompagnons les femmes enceintes et les jeunes parents de la maternité jusqu'à l'école maternelle – et souvent au-delà ! Recettes simples et sans additifs, matières premières issues d'exploitations bio qui sont nos partenaires équitables depuis des années, préservation des sols, des animaux et de l'environnement: à tout cela, notre entreprise attache une extrême importance. Comme les grains de l'épi, nos principes forment un tout.

Nous en sommes convaincus, notre travail n'aura un sens et ne s'inscrit dans la durée que si nous respectons cette globalité et la vivons au quotidien dans notre entreprise.

D'où notre principe directeur
Durable depuis toujours.

EN SAVOIR PLUS :
holle.ch/fr/notre-responsabilite



UNE QUALITÉ OPTIMALE

Rien que du naturel

Holle est le premier fabricant Demeter de produits infantiles. La particularité de Demeter : une économie circulaire vivante et une gestion particulièrement soigneuse des matières premières.

La production Demeter se concentre sur la qualité globale des produits, qui sont testés par des instituts indépendants selon les directives les plus strictes de l'agriculture biologique. Les agriculteurs Demeter considèrent leur exploitation comme un ensemble vivant dans lequel les Être Humains, les animaux, les plantes et un sol sain interagissent dans un cycle naturel. Le sol joue un rôle particulier : sa qualité est obtenue par fertilisation naturelle, sans herbicides ni insecticides chimiques. Grâce à des préparations biodynamiques, les agriculteurs assurent une fertilité saine sans, sans exploiter le sol.

Le plus important

Les produits Demeter se caractérisent en outre par une transformation particulièrement douce des matières premières. La grande qualité des matières premières récoltées au niveau régional de manière saisonnière doit être préservée, en particulier après la transformation. Toute utilisation d'additifs chimiques est exclue.

demeter

Qu'est-ce qui distingue le label Demeter ?

Demeter est la marque déposée pour les produits biodynamiques. Seuls les partenaires contractuels strictement contrôlés sont autorisés à l'utiliser. Les directives Demeter vont bien au-delà de l'agriculture biologique contrôlée.

- ✓ une agriculture respectueuse des cycles naturels qui n'épuise pas les sols
- ✓ la qualité avant la quantité
- ✓ de bonnes conditions d'élevage
- ✓ une propre culture de variétés fixes de fruits et de légumes
- ✓ des fertilisants naturels ; exclusion des insecticides et herbicides chimiques
- ✓ une transformation particulièrement douce et qui préserve les nutriments, sans additifs chimiques



100
BIODYNAMIC YEARS

100 ans de biodynamie

Ce qui est actuellement célébré comme une tendance durable, Demeter le pratique depuis un siècle – l'agriculture biodynamique en circuit fermé dans lequel chaque étape s'emboîte logiquement dans l'autre.

Prêt(e) pour l'aventure ?

Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre enfant. Si vous en avez la possibilité, essayez de nourrir votre bébé exclusivement au sein durant les quatre à six premiers mois.



Poursuivre l'allaitement

Au début, continuez de donner le sein ou le biberon après chaque bouillie, jusqu'à ce que cette dernière remplace totalement le lait. Poursuivez l'allaitement à la demande aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.

Pendant ce temps, l'appareil digestif mûrit progressivement et se prépare à recevoir des aliments solides. La phase de diversification, durant laquelle l'on introduit peu à peu des bouillies, commence au plus tôt à la fin du 4^{ème} mois. Il est toutefois conseillé de ne pas commencer la diversification après le début du 7^{ème} mois.

Finì le lait ?

Non ! La diversification consiste à donner des aliments en complément du lait. Au terme des six premiers mois, une alimentation exclusive au lait maternel ou infantile n'est plus toujours assez nourrissante. De plus, à partir de six mois, les besoins nutritionnels des bébés augmentent. Leurs besoins en fer n'ont par exemple

jamais été aussi élevés. Ceux en zinc augmentent également. Une diversification équilibrée est en mesure de couvrir ces derniers.

Rien ne presse

Tous les enfants ne sont pas prêts à commencer la diversification de manière précoce. Au lieu de compter les semaines, mieux vaut observer les signaux de votre enfant. Chaque enfant est unique et montre son intérêt pour la nourriture de manière plus ou moins claire : laissez-le essayer tout seul !

Pas à pas

Introduisez les aliments progressivement, car il faut laisser le temps à l'appareil digestif de votre enfant ainsi qu'à votre propre lactation de s'adapter. Une fois que votre bébé s'est habitué au premier repas de bouillie, vous pouvez lui proposer une autre bouillie environ trois à quatre semaines plus tard.

1^{ère} semaine : commencez par 2 à 3 cuillères à café de bouillie de légumes puis augmentez les quantités jusqu'à 100 g.

2^{ème} semaine : ajoutez aux 100 g de légumes environ 50 g de pomme de terre et 1 cuillère à soupe d'huile pour aliment bébé.

3^{ème} semaine : ajoutez 30 g de viande pour compléter la bouillie. Vous pouvez également ajouter un jus de fruit ou alors proposer une compote de fruit en dessert.

Signes possibles de maturité pour débuter la diversification

- ✓ Bébé essaie d'attraper la nourriture
- ✓ Il suit du regard la cuillère de l'assiette à la bouche
- ✓ Il mâche bruyamment et avec intérêt
- ✓ Il ne repousse plus la bouillie avec sa langue
- ✓ Il peut rester assis un court instant (avec un peu de soutien)
- ✓ Il ouvre la bouche lorsque la cuillère arrive



À LA CUILLÈRE OU AVEC LES DOIGTS

**À vos cuillères,
prêts, partez !**

La première cuillère de bouillie :
un moment important dans le
développement de bébé.

Si vous vous souvenez de la première fois où vous avez mordu dans un fruit exotique, vous pouvez vous mettre à la place de votre bébé. Chaque bouchée est une véritable explosion de saveurs. Les bébés ont plus de trois fois plus de papilles gustatives que les adultes et le goût des aliments est pour eux beaucoup plus intense. C'est pourquoi il convient de s'en tenir ici à l'essentiel. Sucre, sel et autres épices ne conviennent pas aux bébés. Ils n'en réclameront qu'une fois qu'ils s'y seront habitués. Ce qui importe la première année, c'est de découvrir le goût pur et authentique des ingrédients.

Avec les doigts plutôt qu'à la cuillère ?

Certains bébés n'aiment pas du tout la bouillie. Pour ces petits bouts souvent très curieux, il est bien plus intéressant d'attraper les aliments avec les doigts. Selon les principes de l'alimentation autonome du nourrisson (« baby led weaning »), celui-ci décide lui-même de ce qu'il mange tout seul ainsi que de la quantité. On lui propose quelques morceaux cuits et tendres qu'il pourra attraper et manger facilement. Il peut ainsi s'habituer tôt à différentes consistances. Mais n'allez surtout pas trop vite (risque d'étouffement).

Parfois, bébé est plus occupé à jouer et à découvrir qu'à se nourrir. C'est certes important, mais il risque ainsi de ne pas recevoir assez de

nutriments, car en appliquant la méthode à la lettre, il est possible que les quantités ingérées soient très faibles. Il vaut donc mieux essayer de lui donner un peu de bouillie en complément, car celle-ci est parfois mieux acceptée avec les aliments solides que lorsqu'elle est proposée seule.

Notre
cuillère bébé



*Pratique et durable,
fabriquée avec des
matériaux
renouvelables*

Bien utiliser la cuillère

- 1. Pour commencer, utilisez une cuillère en plastique arrondie. Elle est plus douce et ne chauffe pas excessivement au contact d'aliments chauds.**
- 2. Évitez de distraire ou de jouer avec votre enfant. Il doit ouvrir tout seul la bouche et se concentrer sur la nourriture**
- 3. Ne désespérez pas si votre bébé refuse la cuillère. Il a sans doute besoin de temps. Faites une pause d'une à deux semaines avant de réessayer. Ne le pressez pas**
- 4. Restez zen ! Certains bébés commencent à manger plus tard que d'autres, n'acceptent les bouillies que vers neuf mois ou se mettent directement à manger des aliments solides**

Alternez !

Plat préparé ou cuisine maison ? L'idéal est d'alterner les deux. Une solution parfaitement légitime étant donné le quotidien déjà turbulent de la vie de famille.



Tout prêt ou cuisine maison ?

La nuit a été courte, le linge ne cesse de s'entasser ou vous n'avez simplement aucune envie de cuisiner ? Vous pouvez évidemment servir un plat tout prêt à votre enfant.

Un plat tout prêt facilite le quotidien, notamment lorsque l'on est pressé ou en déplacement. C'est une solution simple qui permet de gagner du temps : il suffit de faire brièvement chauffer un petit pot au bain marie, d'ajouter du lait chaud à des céréales ou de l'eau à des céréales au lait. Chez Holle, vous pouvez compter sur des produits adaptés aux besoins de votre enfant selon son âge.

Les deux ont leurs propres qualités

Mais il est évident que les bouillies maison, cuisinées avec des aliments de préférence frais, régionaux et de saison, ont leur place dans le menu de bébé, afin qu'il puisse découvrir une large palette de saveurs et de textures. Vous pouvez donner libre cours à votre créativité. Les enfants se

Faites des réserves

Il est conseillé de cuisiner de grandes quantités et de les congeler en petites portions. Les bocaux ouverts peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à deux jours.

familiarisent ainsi progressivement avec les habitudes alimentaires de leur famille et le cuisinier ou la cuisinière peut tout préparer en même temps.

Du sucre ? Du sel ?

Les produits Holle pour enfants de moins d'un an ne contiennent ni sel ni sucre cristallisé. Le sucre n'est certes pas interdit la première année, mais il n'est pas recommandé. Car une consommation régulière entraîne une accoutumance au goût sucré qui favorise notamment le surpoids. Il est donc préférable d'éviter le sucre la première année. Il existe par ailleurs une accoutumance au sel, qui n'est de toute façon pas adapté aux reins des tout-petits la première année. Mieux vaut donc l'éviter.



FAIT MAISON, EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les recettes de base des premières bouillies

Saviez-vous que le lait maternel est sucré en raison du lactose qu'il contient ?

Pour faciliter la transition vers les aliments solides, il convient donc de commencer par des légumes doux au goût légèrement sucré (par ex. la carotte, le panais, le potiron). Les légumes à faible teneur en nitrates, comme les courgettes, le chou-fleur et le brocoli,

sont également recommandés. Il est conseillé de consommer rapidement les variétés riches en nitrates, comme le fenouil, la betterave, la bette et les épinards, et de ne pas les réchauffer.

Pourquoi utiliser de l'huile pour aliment bébé ?

Les aliments pour nourrissons doivent avoir une valeur énergétique et nutritionnelle élevée. Les bébés nourris au sein absorbent plus de la moitié de leur énergie nutritionnelle à partir des graisses du lait de leur mère. Afin d'obtenir un bon apport en énergie et en acides gras essentiels à l'âge de la diversification, les purées sans lait doivent être enrichies d'un peu d'huile. Les matières grasses sont nécessaires dans le repas de bouillie pour une bonne digestion des vitamines liposolubles.



Holle propose une huile bio pour aliment bébé qui présente une excellente composition en acides gras. Elle contient de l'huile de colza et de tournesol, ainsi que cinq pour cent d'huile de graines de chanvre qui possède de précieuses qualités nutritionnelles. Elle est non seulement riche en acides gras polyinsaturés, mais contient également un acide gras spécial, l'acide gamma linoléique. On en trouve rarement dans la nature mais il est présent dans le lait maternel. Notre huile pour aliment bébé est soumise à un contrôle rigoureux des substances nocives et contient toutes les bonnes vitamines et substances nutritives, grâce à la pression à froid.

5 repas avec viande

Pour remplir les réserves de fer de votre bébé, il est recommandé de lui donner de la viande 5 fois par semaine. Le fer issu d'aliments d'origine animale est mieux absorbé par l'organisme. La viande rouge en particulier (par ex. le bœuf, l'agneau) fournit du fer en grande quantité. Il est en outre conseillé de servir à votre enfant du poisson de mer gras, tel que du maquereau ou du saumon, 1 à 2 fois par semaine.

Recettes

LA TÈRE BOUILLIE : Légumes - pommes de terre - viande le midi

- 100 g de légumes
- 50 g de pommes de terre
(ou bien des pâtes
complètes ou du riz complet
de temps en temps)
- 30 g de viande
(ou bien la même quantité de poisson)
- 1 cuillère à soupe d'huile Holle pour aliment bébé
- 2 cuillères à soupe de jus ou de compote de fruit



Laver, éplucher et couper tous les ingrédients en gros morceaux de 1 cm. Faire cuire à la vapeur avec environ 100 ml d'eau pendant 10 à 15 minutes et ajouter un peu d'eau de cuisson tout en mixant. Incorporez l'huile pour aliment bébé et le jus uniquement après refroidissement.

Végétarien ?

Pour une bouillie bébé, utilisez environ 2 cuillères à soupe de flocons de céréales complètes, 3,5 cuillères à soupe de compote de fruit et 1 cuillère à soupe d'huile aliment pour bébé. La vitamine C favorise l'absorption du fer.

Vous pouvez aussi réchauffer et mélanger un petit pot Holle aux légumes avec un demi pot viande. Ajoutez de l'huile pour aliment bébé. Servez quelques cuillères de compote de fruit en dessert.



De la première bouillie à la cuisine familiale

	Phase d'allaitement				Début de la diversification			
Mois	1	2	3	4	5	6	7	8
Allaitement à la demande	 Lait maternel / préparations pour nourrissons							
Midi					 Légumes - pomme Céréales - Bouillie			
L'après-midi					 Bouillie			
Soir					 Bouillie lait-céréales de 200 ml de lait entier			
					————— Bouillie: fine à granuleuse —————			

Information importante Pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel, car il lui apporte tous les nutriments essentiels à sa croissance et à son développement. Il est particulièrement important que la mère ait une alimentation variée et équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement. Les laits infantiles offrent une alternative quand l'allaitement n'est pas possible ou pas suffisant. Attention : augmenter les

Remarque : le début de la diversification a lieu en fonction des besoins individuels de votre enfant.



Holle

Début des repas complets*

9

10

11

12

Bouillie & Fingerfood

Ingrédients de la bouillie

Stillen nach Bedarf

de terre – Viande/Poisson/

Légumes en purée tels que les carottes, le brocoli, le panais, la citrouille et bien plus encore + Pomme de terre et de temps en temps riz ou pâtes + Viande ou poisson + Huile + Jus riche en vitamine C

ouillie fruits-céréales

Eau + céréales complètes, par exemple flocons, semoule, instantané avec avoine, épeautre, blé et bien plus encore + fruits, par exemple pomme, poire, nectarine, pêche, prune et bien plus encore + Huile

éales (le bébé ne doit pas recevoir plus au cours de la première année de sa vie)

Lait de vache + céréales complètes, par exemple flocons, semoule, instantané d'avoine, épeautre, blé et bien plus encore + fruits, par exemple pomme, poire, prune, nectarine et bien plus encore.

À boire : avec la première bouillie, bébé peut s'entraîner à boire avec une tasse. À partir de la 3ème bouillie, environ 200 ml d'eau doivent être proposés tout au long de la journée. La quantité doit être augmentée progressivement.

quantités de lait infantile peut avoir des effets négatifs sur la lactation. Il est donc difficile, d'un point de vue physiologique, de revenir sur la décision de ne pas allaiter. Si vous utilisez un lait infantile, nous vous rappelons qu'il est important pour la santé de votre enfant de respecter les instructions de préparation et de stockage.

Recettes

LA 2ÈME BOUILLIE :

Bouillie lait et céréales pour le soir

200 ml de lait entier (pour commencer, couper le lait entier avec de l'eau à quantité égale)
2 à 3 cuillères à soupe bombées (20 g) de flocons de céréales complètes
20 g de compote de fruit

Porter le lait et les céréales à ébullition pendant trois minutes et laisser gonfler brièvement. Incorporer la compote ou le jus de fruit. Ou laisser gonfler brièvement les flocons de céréales complètes solubles Holle dans du lait chaud et ajouter un petit pot de fruit ou une gourde Holle.



La bouillie du soir peut se préparer avec du lait maternel ou du lait infantile. Avec les bouillies au lait Holle il suffit d'ajouter de l'eau chaude aux céréales. C'est prêt !

LA 3ÈME BOUILLIE :

Bouillie fruit et céréales pour l'après-midi

90 ml d'eau
2 à 3 cuillères à soupe bombées (20 g) de flocons de céréales complètes
100 g de compote de fruit
1 cuillère à café d'huile pour aliment bébé



Porter l'eau et les céréales à ébullition pendant trois minutes pour que la bouillie soit plus légère et plus digeste. Incorporer les fruits et l'huile pour aliment bébé.



Laissez gonfler brièvement les flocons de céréales complètes Holle dans de l'eau chaude ou mélangez-les directement avec l'huile pour aliment bébé et un petit pot de fruit ou une gourde Holle.



Santé !

Boire s'apprend aussi. Les boissons, de préférence sous forme d'eau ou de tisane non sucrée, sont indispensables à partir de la 3ème bouillie. La quantité recommandée passe de 200 à 600 ml de boisson à la fin de la première année. En cas de forte chaleur ou de fièvre, vous pouvez augmenter les quantités.





Variez les plaisirs !

Cru ou finement râpé, cuit, rôti, en morceau à tremper, en brochette, en soupe ou dans des sauces et smoothies : il y a forcément une solution. Accompagner l'ingrédient d'un aliment que votre enfant apprécie peut aussi favoriser son acceptation et sa découverte sensorielle.

À son propre rythme

Même les bébés possèdent une personnalité distincte.

Un petit bout timide, un tourbillon plein d'énergie, un petit être sensible qui a besoin de temps ? Ces traits se reflètent souvent dans la façon dont ils mangent.

Il est donc fondamental de bien observer votre enfant sans le comparer aux autres, que ce soit par rapport au début de la diversification, au rythme ou aux quantités. Chaque enfant est unique et mange différemment. Et chaque enfant apprend à manger à son propre rythme. Faites-vous confiance au lieu d'écouter les conseils et observez les signaux

de votre enfant, car c'est vous qui le connaissez le mieux !

Les enfants nous apprennent la patience

Essayez de rester serein si votre enfant commence à manger plus tardivement. De nombreux bébés refusent la cuillère dans un premier temps, préférant poursuivre ce qui leur est familier. Certains bébés sautent même complètement la phase bouillie ou se laissent plus facilement séduire par les consistances plus variées des aliments solides. Restez zen, mais ne baissez pas les bras.

Qu'est-ce qu'un « Picky Eater » ?

Un « Picky Eater » présente un comportement alimentaire extrêmement sélectif. Ces enfants refusent les aliments d'une certaine couleur, chauffés à une certaine température ou qui ont une odeur ou un goût particulier. La plupart ont une cavité buccale et pharyngée particulièrement sensible. La probabilité d'une prédisposition génétique pour ce trouble est actuellement en cours de discussion. Il est important de prendre ces réticences au sérieux. Proposez des plats que l'enfant apprécie pour qu'il ne perde pas le plaisir de manger.

Tester la nouveauté

Que votre enfant considère d'abord la nouveauté avec scepticisme est tout à fait naturel. Les bébés doivent avoir testé certains aliments jusqu'à 15 fois avant de pouvoir les apprécier. Mais il faut aussi accepter qu'il y ait des aliments que votre enfant n'aime pas du tout.

Vers une alimentation variée !

Il ne s'agit pas de mettre les petits plats dans les grands mais d'offrir une alimentation variée. C'est au cours des premières années de vie que nos goûts évoluent le plus. Plus l'alimentation de votre bébé est variée la première année, plus il sera enclin plus tard à goûter de nouveaux aliments.

Durant la phase de transition vers la cuisine familiale, vous pouvez proposer (presque) de tout à votre bébé, à savoir différents aliments, mais aussi différents modes de préparation. Une carotte finement râpée, en soupe ou en morceau n'a pas le même goût, le mieux, c'est d'essayer !

Une cuillère après l'autre

Votre enfant va découvrir le monde des aliments avec plus ou moins d'hésitation ou de curiosité. Au début, il préférera une bouillie encore finement mixée. En fonction de la sensibilité de sa cavité buccale, vous pourrez bientôt lui servir les aliments simplement écrasés à la fourchette. Les petits morceaux stimulent la mastication et grignoter une

Attention !

- X** Le miel* peut contenir un agent pathogène pouvant causer un empoisonnement chez les bébés.
- X** Les produits au lait cru et aliments crus (par ex. sushi, fromage au lait cru, tartare) peuvent contenir des bactéries qui peuvent rendre les bébés malades.
- X** Tout ce qui est petit, rond et dur présente un risque d'inhalation et d'ingestion accidentelle : il est conseillé de couper en deux ou d'écraser les petits fruits et légumes ronds, de mouliner les noix ou de les donner en bouillie. Proposez progressivement des produits à base de noix pour exclure une allergie.
- X** L'amarante, le sarrasin, le quinoa et les huiles végétales pressées à froid ne peuvent être servis qu'en qualité bébé* en raison des substances nocives qu'ils peuvent contenir.
- X** Assurez-vous que les aliments de la diversification alimentaire ne sont pas trop riches en protéines. Il est possible de proposer de temps en temps du yaourt et du fromage blanc en petites quantités.

*Les produits en qualité bébé sont strictement réglementés en tant que produits diététiques et accompagnés d'une recommandation d'âge !
Le miel est autorisé dans les produits pour bébés lorsqu'il a subi d'autres transformations.



biscotte ou un quignon de pain favorise le développement des muscles maxillaires.

Toujours plus autonome

Il se peut qu'un jour votre enfant n'ait plus envie qu'on le nourrisse, préférant apprendre lui-même à tenir la cuillère. C'est tout à fait normal. Vous pouvez l'encourager en le nourrissant avec une deuxième cuillère ou en lui proposant ou en lui proposant des aliments à grignoter en complément.

Repas familiaux

En prenant vos repas en famille, vous permettez à votre enfant de s'habituer à vos

habitudes alimentaires ainsi qu'au rythme des repas. Par mimétisme, il apprend en même temps à manger et à boire de manière autonome. Préparez les plats familiaux habituels, mettez une portion de côté pour votre bébé et assaisonnez ensuite pour votre propre consommation.

Trop dur ?

Même si les premières dents de votre enfant n'ont pas encore fait leur apparition, vous pouvez lui proposer sans problème tout ce qu'il peut facilement écraser sur son palais avec sa langue et sa salive.

POUR LES PETITS CREUX

Holle au cours de la journée

En grandissant, votre enfant souhaitera également remplacer le lait du matin par des aliments solides.

Vers huit mois environ et en fonction de ses besoins, votre enfant passe de trois à cinq repas. En plus des trois repas du midi, de



Muesli le matin

Proposez par exemple à votre enfant du Muesli junior Holle avec du lait entier frais et quelques petits morceaux de fruits ou quelques cuillères d'un petit pot Holle aux fruits. Pour la préparation, tu peux également utiliser une gourde de yaourt aux fruits Holle avec un peu d'eau¹.



Information importante

Accompagnez votre enfant pendant qu'il mange et veillez à ce qu'il soit assis bien droit pour éviter les risques d'étouffement. Veillez à une bonne hygiène dentaire dès l'arrivée de la première dent. Ne laissez pas votre enfant suçoter ou téter le biberon en permanence car cela favorise la formation de caries.

l'après-midi et du soir, il est possible d'introduire le petit-déjeuner et une collation le matin.



En collation

Les aliments sont plus amusants lorsqu'ils font du bruit. Servez à votre enfant du pain croustillant, des biscottes ou des Crunchy Snack Holle, accompagnés de morceaux de fruits ou de légumes ou d'une gourde Holle quand vous êtes en déplacement.



¹ Attention : La quantité totale de lait et de produits laitiers ne doit pas excéder 200 ml par jour jusqu'à la fin de la 1ère année de l'enfant.

Une alimentation végétalienne ou végétarienne pour bébé ?

Évitez le régime végétalien ! Il n'est pas recommandé d'exclure complètement les produits d'origine animale de l'alimentation des bébés et des jeunes enfants. Souvent, un tel régime couvre leurs besoins énergétiques non seulement de manière insuffisante, mais entraîne également une carence en nutriments essentiels à leur bon développement, ce qui peut alors provoquer de graves troubles neurologiques. Sans compléments alimentaires, des examens médicaux régu-

liers et des conseils nutritionnels ciblés, cette alimentation ne convient pas aux enfants. En revanche, le régime végétarien comprenant des produits laitiers et des œufs est adapté aux enfants, à condition d'utiliser des alternatives appropriées pour optimiser l'apport nutritionnel. Il s'agit notamment de veiller à une bonne composition protéique et d'associer des céréales riches en fer (millet ou avoine) avec des fruits contenant de la vitamine C. N'hésitez pas à demander conseil.



À midi avec les doigts

Vous pouvez servir à votre bébé tout ce que les adultes mangent - au départ encore sans assaisonnement. Laissez-le s'entraîner à tenir la cuillère ou soyez créatif en lui proposant des aliments qu'il puisse manger et attraper facilement : boulettes, galettes, gaufres, bâtonnets tendres ou même muffins. Vous pouvez essayer de remplacer une partie de la farine par des flocons de céréales complètes Holle.



Remplacer le pain

Pour changer, que diriez-vous de fines galettes de semoule ou de boulettes de riz au lait pour le souper ? Vous pouvez agrémenter le tout avec quelques cuillères de nos petits pots Holle aux fruits.



TROUVEZ
VOTRE
PROPRE
RYTHME

La nouveauté en toute sérénité

En principe, la probabilité de développer une allergie alimentaire est faible.

Le facteur génétique est ici déterminant. Si les parents ou les frères et sœurs souffrent d'une allergie alimentaire, le risque que bébé développe également une allergie est plus élevé. Éviter ou introduire tardivement des aliments plus fréquemment allergènes n'offre toutefois aucune protection contre les allergies.

Introduction la 1ère année

À proprement parler, tout aliment doit être considéré comme un allergène auquel le système immunitaire du bébé doit faire face. Cependant, certains aliments, tels que le lait de vache, les œufs, le soja, le poisson, les arachides, les noix, le blé et le sésame, sont connus pour provoquer parfois d'importants troubles physiques.

Quand introduire le gluten ?

Pour le début de la diversification alimentaire, vous pouvez commencer par des variétés sans gluten comme le millet, le maïs et le riz. Cependant, vous devriez également introduire des variétés contenant du gluten telles que l'épeautre et le blé.

Selon les dernières études en la matière, il est néanmoins recommandé d'introduire progressivement tous les allergènes, y compris le gluten, dès la première année. Cette recommandation vaut également pour les enfants ayant des frères et sœurs ou des parents souffrant d'une allergie.

Tester la nouveauté

Afin de reconnaître d'éventuelles intolérances, n'introduisez toujours qu'un seul aliment nouveau par repas. Si votre enfant le tolère bien, vous pouvez en introduire un nouveau quelques jours plus tard.

Les aliments bien tolérés peuvent varier tous les 1 à 2 jours. Il est conseillé de laisser de côté les aliments moins bien tolérés pendant 2 à 3 semaines avant d'essayer à nouveau. Pour les plus sensibles, il convient de garder le même aliment pendant plus longtemps au début.



Le saviez-vous ?

L'allaitement permet déjà de développer une première tolérance à l'égard des allergènes. C'est pourquoi il est conseillé d'allaiter exclusivement au sein jusqu'à la diversification. Si les parents ou les frères et sœurs souffrent d'une allergie alimentaire, au pollen, d'une neurodermite ou d'asthme et si l'allaitement au sein n'est pas possible ou est insuffisant, il est conseillé de donner un lait infantile hypoallergénique (HA) jusqu'au début de la diversification.

Veuillez en discuter avec le pédiatre.

En cas de difficultés

L'introduction de nouveaux aliments peut poser problème et susciter certains questionnements chez les parents.

Ici aussi, le mieux est de s'armer de patience et d'effectuer de petits ajustements.

Pourquoi mon bébé est-il constipé depuis le début de la diversification ?

Jusqu'à maintenant, l'alimentation de votre bébé était exclusivement liquide. Il est donc tout à fait naturel que l'appareil digestif doive d'abord s'adapter. Pour certains enfants cela est plus difficile que pour d'autres.

Les selles sont maintenant non seulement plus foncées et plus consistantes, mais leur odeur est également plus prononcée, ce qui est également tout à fait normal. Cela peut durer quelques jours ou semaines avant que votre enfant ait des selles régulières.

Ce n'est que lorsque votre enfant n'a pas eu de selles pendant 3 à 5 jours, qu'il pousse de manière excessive et qu'il développe des coliques, que l'on parle effectivement de constipation.

Dans ce cas, évitez tout aliment qui raffermirait les selles : carotte, banane, riz sous toutes ses formes et pomme crue râpée. Favorisez au contraire les aliments qui ramollissent les selles : chou-fleur, brocoli, courgette et courge ou poire, compote de pomme, prune, abricot et pêche. Préparez des bouillies plus liquides et offrez-lui souvent à boire. D'autres remèdes : 2 cuillères à



La tisane bio pour bébé Holle est un mélange doux d'herbes aromatiques, composé d'ingrédients biologiques soigneusement sélectionnés : le fenouil, l'anis, le cumin et la camomille. Savoureuse et naturelle, elle convient à tous les amateurs de tisane, petits et grands.



café de lactose, 2 cuillères à soupe de jus de prune ou 2 cuillères à soupe de jus de pomme porté à ébullition avec un pruneau. Laissez votre enfant les fesses à l'air, faites de la gymnastique pour bébé ou massez son ventre avec de l'huile de cumin : tout cela peut aussi faire des merveilles.

Mon bébé mange bien mais pourquoi ne fait-il pas ses nuits ?

Pour un enfant, faire ses nuits, c'est-à-dire dormir six heures consécutives, est une étape de développement importante. Cela n'a donc rien à voir avec l'alimentation, surtout s'il mange des portions qui lui sont adaptées aux différents repas de

L'acidité, à surveiller !

Les fraises, les agrumes et les tomates peuvent provoquer des rougeurs sur les fesses, ainsi que des petits points ou taches rouges sur la peau de bébé. Ce n'est pas une allergie ! Cela est dû à l'acidité qui peut irriter la peau délicate des bébés.

la journée. Il faut bien entendu veiller à ce qu'il mange un repas rassasiant le soir et vous pouvez en complément lui donner le sein ou un biberon avant de le coucher. Le plus souvent la nuit, ce n'est pas de manger dont l'enfant a besoin, mais de proximité. C'est le moment de le cajoler, offrez-lui l'attention dont il a besoin.

Pourquoi mon bébé vomit-il et se gratte-t-il juste après avoir mangé ?

Dans un premier temps, il convient d'exclure toute infection ou maladie infantile aiguë. Si c'est le cas, il est possible que votre bébé ne tolère pas bien un aliment. Il souffre éventuellement d'une intolérance ou même d'une allergie alimentaire. Veillez à supprimer pour l'instant l'aliment suspect du menu de votre enfant et consultez immédiatement votre pédiatre. Ne supprimez aucun autre aliment important pendant une longue période sans avis médical.

Les besoins à partir d'un an 1 an

Incredible ! Les bébés triplent leur poids de naissance au cours de la première année. Pas étonnant qu'ils aient des besoins nutritionnels spécifiques.

Les bébés ont des besoins énergétiques élevés par rapport à leur poids corporel. Il est d'autant plus important de leur donner des aliments aussi riches que possible sur le plan nutritionnel et de leur apprendre à manger varié. Pour leur donner le bon exemple, il est évidemment conseillé aux parents d'adopter une alimentation équilibrée. La pyramide nutritionnelle montre l'alimentation recommandée à partir d'un an.

Combien de lait ?

Le lait de vache est très riche en iode, en calcium et en protéines. Ces nutriments sont essentiels au développement du bébé. À l'inverse, un apport protéique excessif sur le long terme peut favoriser le développement de surpoids. Conformément aux exigences légales, les laits pour nourrisson et laits de suite ont une teneur réduite en calcium et en protéines. Les boissons végétales (par ex. soja, amande) ne sont pas du lait et ne peuvent pas le remplacer.

L'alimentation à partir d'un an : les secrets d'une alimentation équilibrée pendant la journée



Sucreries

(dès 1 an, il est autorisé d'en donner l'équivalent d'une paume de main de l'enfant)



2 x huiles et graisses par jour (respectivement 1 cc)



3 x produits laitiers par jour

(par ex. 1 verre de lait de 150 ml et 1 morceau de fromage ou 1 yaourt)

1 x viande (150 g par sem.) ou

1 x poisson (30 g par sem.), et 1 à 2 œuf(s) par semaine



3 x céréales par jour (muesli ou pain) et **1 x accompagnement par jour**

(pomme de terre, pâte, riz)



3 x légumes par jour et 2 x fruits par jour

(aussi possible sous la forme de 1 x fruits secs ou de 1 x jus de fruit occasionnellement)



6 x boissons par jour

(100 ml d'eau ou de tisane non sucrée)

Une question d'équilibre

Il ne s'agit pas d'être parfait tous les jours, mais d'équilibrer les menus sur toute la semaine !

Quelle est la quantité suffisante ?

Pour connaître la quantité appropriée, la main de l'enfant constitue l'instrument de mesure idéal. Elle grandit non seulement avec lui et ses besoins, mais se tient aussi toujours à disposition.

1 portion **de fruits et légumes coupés en gros morceaux**
(une main pleine)



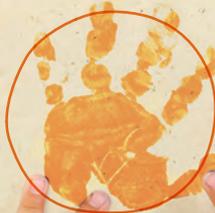
1 portion **de produits d'origine animale**
(une paume)



1 portion **de pommes de terre, de pâtes, de fruits et légumes coupés en petits morceaux** (deux paumes)



1 portion **de pain**
(la surface de toute la main, doigts tendus)



1 portion **de graisses, d'huiles et de beurre**
(un demi-pouce)



ce qui compte vraiment

Bien que la diversification alimentaire semble être un sujet difficile à maîtriser à première vue, vous ne pouvez en réalité rien faire de mal si vous respectez les règles les plus importantes.

1. Restez zen

Chaque enfant apprend à manger à son propre rythme. Ne comparez pas votre bébé aux autres. Que les quantités varient n'est pas un problème en soi, elles dépendent de nombreux facteurs :
les besoins individuels, les poussées de croissance, l'état de santé, les poussées dentaires...



2. Ne pas forcer

Les parents choisissent ce que l'enfant a le droit de manger, l'enfant décide combien il en mange.
Ne forcez jamais votre enfant à manger, mais incitez-le à goûter.

3. Une question de proportion

N'accordez pas trop d'importance aux quantités exactes mentionnées dans la recette. Le plus important, c'est de respecter les proportions.

4. Découverte sensorielle

Le jeu n'est rien d'autre qu'une exploration sensorielle. Il a toute sa place dans la découverte d'un nouvel aliment... à condition évidemment que celui-ci finisse dans la bouche.

5. Les bienfaits des rituels

Aider à mettre la table, prononcer un dicton en passant à table ou allumer une bougie aident les enfants à trouver leurs repères et à se préparer au repas familial.

6. Fixer des règles

Réfléchissez aux règles que vous souhaitez introduire concernant les repas. Il est important de les définir en fonction de l'âge de l'enfant et de les appliquer scrupuleusement.

7. Atmosphère positive

Créez une atmosphère agréable au moment du repas et évitez les conflits et la distraction causée notamment par les médias ou les personnes se levant de table.

8. Éviter le grignotage

Règle générale : le repas est terminé au bout de 20 minutes environ. Observez une pause de 2 à 3 heures entre les repas et évitez le grignotage permanent. Les enfants apprennent ainsi progressivement à manger à leur faim au moment des repas.

9. L'enfant gère lui-même son appétit

Pour favoriser le développement d'un comportement alimentaire sain, il est important que l'enfant fasse lui-même l'expérience de la faim et de la satiété. Ne forcez pas votre enfant à continuer à manger.

10. Pas de chantage

Manger n'est pas une question de performance. Évitez absolument d'utiliser la nourriture pour récompenser ou punir votre enfant.





Holle
biodynamique
depuis  1934

F_27_060424_152027

Des questions à nous poser ?

Pour toute question sur l'alimentation de votre enfant ou sur nos produits, contactez notre service de conseil en nutrition par téléphone ou par mail. Nous nous ferons aussi un plaisir de vous rappeler.

Pour nous joindre :

Service de conseil en nutrition : 0800 6622110
Holle E-Mail : babyfood@holle.ch

Holle baby food AG
Lörracherstrasse 50
CH-4125 Riehen
holle.ch



Retrouvez
des recettes,
des conseils et
plus encore sur :

