



Je cuisine  
**POUR MON  
BÉBÉ**



## L'allaitement **MATERNEL**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande « *aux mères du monde entier l'allaitement exclusif de leur nourrisson pendant les six premiers mois de façon à lui garantir une croissance, un développement et une santé de qualité optimale. **Passé ce délai, il convient d'introduire des éléments nutritifs de complément, tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans, voire au-delà.** »*

Si le lait maternel s'adapte à la croissance de votre bébé afin de couvrir tous ses besoins, **n'hésitez pas à diversifier son alimentation, tout en continuant de proposer le sein à la demande.** En effet, pour votre bébé, il ne s'agit pas encore de vrais repas, mais de découverte de nouvelles textures, de nouveaux goûts.

**Proposez le sein en amont du repas solide et privilégiez l'alimentation diversifiée aux heures habituelles de repas de la famille.** L'idée est d'aider votre nourrisson à se caler sur votre rythme quotidien, en douceur.



➤ Si vous devez reprendre le travail, vous avez la possibilité de continuer votre allaitement en adaptant votre lactation et en conservant certaines tétées. N'hésitez pas à vous tourner vers des professionnels de santé pour vous faire aider. Le code du travail prévoit une réduction d'une heure par journée de votre temps de travail (art. L1225-30 à L1225-33).



## L'allaitement **ARTIFICIEL**

Même si le lait maternel reste le plus adapté à bébé, il est possible de donner du lait artificiel en toute sécurité.

Les laits infantiles sont des préparations industrielles destinées au bébé. Elles sont adaptées à son évolution. Il existe :

### **DU LAIT PREMIER ÂGE DE 0 À 6 MOIS**

Il couvre les besoins nutritionnels de bébé.

Il se rapproche du lait maternel mais n'a pas toutes ses qualités.

### **DU LAIT DEUXIÈME ÂGE DE 6 À 12 MOIS**

Il convient notamment lorsque l'enfant est diversifié.

Il est conseillé de donner au moins 500ml jusqu'à 12 mois.

### **DU LAIT DE CROISSANCE APRÈS 12 MOIS**

Il est enrichi en fer et en acides gras essentiels contrairement au lait de vache.

Si l'utilisation du lait de croissance n'est pas possible, préférez du lait de vache entier plus riche en nutriments, vitamines et corps gras nécessaires au bon développement de l'enfant.

### **! ATTENTION**

Les laits d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse, etc.)  
ne sont pas adaptés à votre bébé. Il ne faut pas les utiliser.

Lors de la diversification, si les laits deuxième âge et croissance sont plus coûteux, il est préférable de faire des économies en préparant des compotes et purées maisons.



**Pour l'eau** : il est conseillé de varier les eaux afin d'avoir des apports multiples. Quoi qu'il en soit, elle doit convenir à un bébé. Pour cela, il faut choisir les eaux où figurent le logo d'une tête de bébé, d'une tétine de biberon ou la mention « *convient aux nourrissons* ».



## Le début de la **DIVERSIFICATION**

*Comment savoir si bébé est prêt ?*

Chacun son rythme !

Entre 4 mois et 6 mois, vous pouvez commencer progressivement à proposer la diversification à votre bébé. **Certains bébés seront aptes à commencer à 4 mois et d'autres vers 6.** S'il tient sa tête seul et qu'il s'intéresse aux aliments dans la cuillère... place au goût !!! (Avec certaines recommandations)

*Ne pas forcer !*

Chacun ses goûts !

Respectez les goûts et les préférences de votre bébé (on évitera ainsi le dégoût et l'opposition au moment du repas). C'est de la découverte ! **Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-lui quelques jours plus tard.**

*Un changement à la fois !*

Pas toujours facile de passer du liquide au solide...

Il est recommandé de proposer **un aliment à la fois** pour habituer bébé à ce nouveau goût, cette nouvelle texture (cela aide également à identifier de potentielles intolérances alimentaires). **Une fois que deux légumes sont acceptés, vous pouvez les mélanger.**

## Par quoi commencer ?

Le début de la diversification est avant tout une découverte gustative et doit être progressive. Tout comme on vous conseille de commencer un légume à la fois, **privilégiez un repas à la fois**. Vous pouvez commencer la diversification soit le midi ou le soir, en fonction de votre emploi du temps. Deux à trois semaines après, vous pouvez introduire les fruits au moment du goûter.

## Quelle quantité ?

Chacun son appétit !

**Proposez sans forcer.** Commencez par quelques cuillères, observez ses réactions et son humeur du jour. Il n'y a pas de quantités à atteindre. Les quantités augmentent au fur et à mesure que votre bébé grandit.

Les recettes  
**À VOS  
CASSEROLES  
ET  
CUILLÈRES**





## Ingrédients

- 1 BANANE
- 2 POMMES
- 1 JUS DE CITRON



## Recette

- Peler les pommes et retirer les parties centrales.
- Couper la banane en morceaux.
- Placer les fruits dans une casserole avec un verre d'eau et le jus d'1/4 de citron.
- Cuire 20 min à feu doux en mélangeant régulièrement.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance voulue.

# Compote **POMME & BANANE**

DÈS 4 MOIS



## Ingrédients

1 POMME

125 G DE FRAISES



## Recette

- Peler la pomme et retirer la partie centrale.
- Retirer la queue des fraises et les couper en morceaux.
- Placer les fruits dans une casserole avec un verre d'eau.
- Cuire 20 min à feu doux en mélangeant régulièrement.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance voulue.

# Compote POMME & FRAISES

DÈS 4 MOIS





## Ingrédients

pour 3 portions

300 G DE POMMES  
ÉPLUCHÉES ET SANS PÉPINS  
100 G DE MIRABELLES  
DÉNOYAUTÉES  
100 G D'EAU

# Compote POMME & MIRABELLES

DÈS 4 MOIS



## Recette

- Couper les quartiers de pommes en petits dés.
- Les placer dans une casserole avec les mirabelles et l'eau.
- Laisser cuire 20 min à feu doux.
- Mixer à l'aide d'un écreuse soupe pour obtenir une purée bien lisse.



## Ingrédients pour 1 portion

100 G DE POMMES ÉPLUCHÉES  
ET SANS PÉPIN  
50 G DE POIRES ÉPLUCHÉES  
ET SANS PÉPIN  
½ GOUSSE DE VANILLE



## Recette

# Compote POMMES, POIRES ET VANILLE

DÈS 6 MOIS

- ◆ Laver, éplucher, épépiner et couper les pommes et les poires en morceaux.
- ◆ Dans une petite casserole, mettre les morceaux de fruits, la gousse de vanille préalablement lavée et fendue en deux et un peu d'eau.
- ◆ Faire cuire en remuant de temps en temps pour ne pas laisser accrocher ou colorer la préparation.
- ◆ Lorsque les fruits sont bien tendres, retirer la gousse de vanille, puis mixer les morceaux.
- ◆ Dresser dans l'assiette de bébé et servir tiède ou froid.





## Ingrédients

1 GROSSE POMME  
2 ABRICOTS  
20 ML D'EAU



## Recette

- Eplucher la pomme et retirer la partie dure du milieu.
- Laver et couper les abricots en petits morceaux.
- Placer les fruits dans une casserole et cuire environ 20 min avec 20 ml d'eau.
- Mixer la compote pour obtenir la consistance voulue.
- A déguster tiède ou bien fraîche.

# Compote **POMME & ABRICOT**

DÈS 4 MOIS



## Ingrédients

1 PETITE COURGETTE  
1 PETITE POMME  
DE TERRE  
20 ML D'EAU  
1 CUILLÈRE À CAFÉ  
D'HUILE DE TOURNESOL  
1 BRANCHE DE PERSIL

# Purée POMME DE TERRE & COURGETTE

DÈS 4 MOIS



## Recette

- Eplucher la pomme de terre et la couper en petits dés.
- Mettre à cuire la pomme de terre dans 20 ml d'eau à la casserole.
- Pendant ce temps, couper la courgette en petits dés et retirer les gros pépins si besoin.
- Ajouter les dés de courgettes à la pomme de terre en cuisson avec la branche de persil.
- Faire cuire 20 min à feu doux.
- Mixer pour obtenir la consistance adaptée à bébé et servir tiède.





## Ingrédients pour 1 portion

130 G DE CAROTTES  
1 PINCÉE DE CUMIN EN POUDRE  
1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE DE COLZA



## Recette

- ◆ Laver les carottes, si elles sont bio, garder la peau.  
Sinon peler les carottes.
- ◆ Les couper en petites rondelles, mettre dans une casserole et ajouter de l'eau à mi-hauteur.
- ◆ Laisser cuire 15 min.
- ◆ Egoutter et réserver le jus de cuisson.
- ◆ Ajouter l'huile et le cumin, puis mixer en ajoutant plus ou moins du jus de cuisson pour modifier la texture.

# Purée CAROTTES & CUMIN

DÈS 6 MOIS



## Ingrédients

pour 2 portions

- 1 POIREAU (150 G)
- 3 CAROTTES (300 G)
- 1 POMME DE TERRE (80 G)
- 1 PETIT OIGNON
- 1 BRANCHE DE THYM
- 1 FEUILLE DE LAURIER



## Recette

- Eplucher et laver le poireau et l'oignon. Les couper en petites lamelles.
- Eplucher les carottes et la pomme de terre. Les couper en petits cubes.
- Placer les légumes dans une casserole d'eau avec le thym et le laurier. Laisser cuire 35 min.
- Prélever les légumes.
- Mixer pour obtenir la texture la plus adaptée à votre bébé en ajoutant du bouillon au besoin.

# Pot au feu SANS VIANDE

DÈS 4 MOIS





## Ingrédient

200 G DE POTIRON



## Recette

- Commencer par éplucher le potiron à l'aide d'un économe. Puis le couper en deux et vider ses pépins à l'aide d'une cuillère à soupe. Couper le potiron en morceaux. Faire cuire au cuiseur vapeur ou dans de l'eau chaude jusqu'à ce que la courge soit fondante.
- Ensuite mixer les morceaux de potiron jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène. Verser la purée dans des petits pots.

# Purée DE POTIRON

DÈS 4 MOIS



## Ingrédients pour 1 portion

165 G DE CAROTTES  
55 G DE POMMES DE TERRE  
1 BRANCHE DE THYM  
1 FILET D'UN MÉLANGE D'HUILES

# Purée DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE

DÈS 4/6 MOIS



## Recette

- Laver, éplucher, rincer et couper les pommes de terre et les carottes en morceaux.
- Laver le thym.
- Faites cuire le tout à la vapeur avec la branche de thym jusqu'à ce que cela soit bien tendre.
- A la fin de la cuisson, enlever le thym puis mixer les morceaux de pommes de terre et de carottes jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.
- Dresser dans l'assiette de bébé, ajouter l'huile et servir.





## Ingrédients

- 1 CAROTTE
- 100 G DE PETITS POIS
- 1 POMME DE TERRE
- 1 OIGNON NOUVEAU
- 1 BRIN DE THYM



## Recette

- Eplucher la pomme de terre, la carotte et l'oignon puis les couper en morceaux.
- Placer les légumes et le brin de thym dans une casserole avec un verre d'eau.
- Cuire 20 min à feu doux en mélangeant régulièrement. Retirer le brin de thym puis mixer jusqu'à obtenir la consistance voulue.

# Jardinière DE LÉGUMES

DÈS 4 MOIS

Les aromatiques  
et épices

# POUR MON ENFANT ET MOI



**Les herbes aromatiques et épicées** permettent d'apporter de nouveaux goûts naturels à votre bébé. Mais ils peuvent également avoir un but médicinal. Voici une liste non exhaustive accompagnée d'idées recettes. **A vos fourneaux !**

## Les aromatiques

### LE BASILIC



Le basilic possède des vertus digestives et antispasmodiques.

#### Idées recettes

- Compote pomme-fraise et basilic
- Purée de carottes au bœuf et basilic
- Pâtes au pesto d'épinards
- Boulgour à la sauce tomate et basilic

### LE PERSIL



Le persil stimule l'appétit, facilite la digestion et soulage les ballonnements.

#### Idées recettes

- Soupe de légumes au persil
- Velouté de champignons au persil
- Bâtonnets de carottes persillés et fromage frais
- Boulettes de champignons à l'avoine

# LA CORIANDRE



La coriandre possède des vertus anti-inflammatoires, antibactériennes et antispasmodiques.



## *Idées recettes*

- Purée de carottes et semoule fine à la coriandre
- Falafels au four
- Butternut et carotte aux amandes et coriandre, riz
- Bouchées fondantes de patate douce, guacamole

# LE ROMARIN



Le romarin permet de digérer les graisses.



## *Idées recettes*

- Risotto au potimarron, comté et romarin
- Purée de potimarron au romarin
- Pancakes de courgettes à l'œuf et romarin
- Ecrasé de topinambour fondant au romarin

# LA MENTHE

La menthe apaise l'estomac.



## Idées recettes

- Compote de fraises à la menthe
- Purée de concombre à la menthe
- Gaspacho de concombre à la menthe
- Boulettes de courgette petits pois feta et menthe

# LE THYM

Le thym possède des vertus assainissantes de la sphère ORL.



## Idées recettes

- Cassolette de 3 légumes au thym
- Purée de poireaux au thym
- Mousseline de navet au thym
- Ratatouille

## Les épices

# LA VANILLE

La vanille possède des vertus anti-stress naturel.



## Idées recettes

- Crème dessert
- Compote de pommes
- Flan coco-vanille
- Biscuit à la vanille

# LE CUMIN

Le cumin possède des vertus anti-flatulentes, antispasmodiques et diurétiques.



## Idées recettes

- Bouchées de carottes au cumin
- Bœuf et purée de lentilles corail et carottes au cumin
- Cari bringelle à la créole
- Tarte aux carottes et cumin

# LE CURCUMA

Le curcuma possède des vertus anti-inflammatoires, antiseptiques et antibactériennes.



## Idées recettes

- Délice sucré-salé de patates douces, carottes et pruneaux
- Milkshake mangue banane et curcuma
- Semoule fine aux navets et au curcuma
- Palets de haricots blancs au curcuma, dés de betterave



# LA CANNELLE

La cannelle aide à réduire le taux de sucre dans le sang. C'est également un remède contre les troubles digestifs.



## Idées recettes

- Compote de pomme gingembre et cannelle
- Compote pomme banane et cannelle
- Délice sucré-salé de patates douces, carottes, pruneaux et cannelle
- Pancakes aux épinards

# LE CURRY

Le curry stimule l'appétit et facilite la digestion.



## Idées recettes

- Curry de courgettes au lait de coco
- Curry de poireaux à la pomme
- Curry de saumon aux carottes et petits pois
- Croquettes de chou-fleur au quinoa







## LA PMI, UN SERVICE GRATUIT ET DE PROXIMITÉ

avec plus de **90 professionnels de santé**  
et près de **70 lieux de consultation** dans l'Aisne.

### NOUS CONTACTER

#### UTAS de Château-Thierry

1 rue Robert Lecart  
02400 Château-Thierry  
03 23 83 85 15  
[pmi-utas-chateau-thierry@aisne.fr](mailto:pmi-utas-chateau-thierry@aisne.fr)

#### UTAS de La Fère

Place de l'Europe  
02800 La Fère  
03 23 56 60 48  
[pmi-utas-laferre@aisne.fr](mailto:pmi-utas-laferre@aisne.fr)

#### UTAS de Laon

Forum des 3 gares  
1 boulevard de Lyon  
BP 7  
02002 Laon Cedex  
03 23 24 61 02  
03 23 24 61 10  
[pmi-utas-laon@aisne.fr](mailto:pmi-utas-laon@aisne.fr)

#### UTAS de Saint-Quentin

32 boulevard du  
Dr Camille Guérin  
02315 Saint-Quentin Cedex  
03 23 50 80 21  
[pmi-utas-stquentin@aisne.fr](mailto:pmi-utas-stquentin@aisne.fr)

#### UTAS de Soissons

7 rue des Francs Boisiers  
BP 60036  
02202 Soissons Cedex  
03 23 76 30 58  
[pmi-utas-soissons@aisne.fr](mailto:pmi-utas-soissons@aisne.fr)

#### UTAS de Thiérache

##### Site de Guise

128 rue du Curoir  
BP 5  
02120 Guise  
03 23 05 78 66  
[pmi-utas-guise@aisne.fr](mailto:pmi-utas-guise@aisne.fr)

##### Site d'Hirson

15 rue de Guise  
02500 Hirson  
03 23 58 86 91  
[pmi-utas-hirson@aisne.fr](mailto:pmi-utas-hirson@aisne.fr)

LIVRET RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE  
DE PMI DE SOISSONS

