## Le goûter : un repas à part entière!

En plus d'être un moment plaisir, au parc, à la maison, chez mamie, au milieu du jardin, le goûter est un repas avec lequel on ne rigole pas !

Le goûter représente environ 25% de l'apport énergétique<sup>1</sup> entre 6 et 12 mois. C'est donc un repas aussi important que les autres avec ses propres règles du jeu.

À partir de l'âge de 6 mois, bébé va commencer à prendre le goûter. La fréquence de ses têtées a diminué et il peut découvrir ce nouveau repas, bien installé dans sa chaise haute sous le regard bienveillant (et admiratif!) de ses parents.

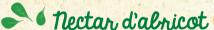
Attention, ses besoins sont spécifiques! Informations nutritionnelles, astuces, recettes... voici tous nos conseils pour un goûter réussi:

- Pas touche à son lait (maternel ou lait de suite)! C'est le fondement de l'alimentation de bébé. À 6-7 mois, votre petit bout doit encore pouvoir têter à sa quise.
- Proposer à bébé 1 à 2 fois par semaine au goûter un autre apport lacté (le sein ou le biberon seront donnés au dîner). Cet apport lacté devra être spécialement conçu pour lui car les yaourts conventionnels ont une teneur en protéines et parfois en sucres pas adaptés à son âge.
- Des fruits tous les jours! Les nutritionnistes recommandent un apport de 55 g ou plus au goûter. À cet âge, les fruits sont consommés cuits et leur texture doit être mixée ou écrasée à la fourchette.
- Une introduction à la texture biscuitée, si l'on sent que bébé est prêt.

Idée de goûter fait-maison à réaliser en moins de 15 minutes avec un mix de produits frais et de produits Blédina !















Ingrédients 1 portion

• 100 a d'abricots bien mûrs

- 1 Lavez, dénoyautez et coupez les abricots.
- 2 Mixez finement les abricots.
- Mélangez-les avec le mini lacté Nature sans sucres ajoutés réfrigéré.
- 4 Servir frais.

## À SAVOIR

Chaque bébé se développe à son rythme et possède son propre appétit.

Une règle d'or : ne jamais forcer bébé! Pensez à espacer l'heure du goûter des autres repas pour préserver son appétit!

La période de la diversification alimentaire est le moment idéal pour faire découvrir à votre bébé tout ce répertoire fabuleux. Les habitudes alimentaires prises au cours de l'enfance se maintiendraient à l'âge adulte.

AVIS IMPORTANT: le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson: il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

1. AFSSA-Cnerna-Cnrs – Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française – 3<sup>thre</sup> édition – Tec&Dpc Lavoisier – Paris, 2001



PARTENAIRE DE

