



## **CÉRÉALES POUR BÉBÉ : POUR UN PETIT DÉJEUNER COMPLET ET ÉQUILIBRÉ**

### **Un passage important pour une diversification alimentaire réussie**

Les céréales infantiles sont un des premiers aliments à être introduits dans l'alimentation exclusivement lactée du bébé.

Entre 4 et 6 mois, elles correspondent à la première grande étape de la diversification alimentaire qui conduit à diminuer la fréquence des repas au rythme de 4 par jour et à habituer le bébé à de nouvelles textures.

Avec une dizaine de saveurs différentes, elles offrent aux mamans la possibilité de faire découvrir de nouveaux goûts à leur bébé et aident à faire consommer le lait infantile dont le jeune enfant a besoin jusqu'à 3 ans.

### **Un petit déjeuner complet pour une croissance harmonieuse**

**Bébé grandit ... et comme les plus grands, il a besoin désormais d'un vrai petit déjeuner :** les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge !

Premier repas de la journée, il est essentiel à une bonne croissance et à partir de 8 mois, le petit déjeuner doit compter un produit céréalier en complément du lait infantile.

Le petit déjeuner doit représenter environ 25% de l'apport énergétique quotidien, pour permettre au bébé de tenir jusqu'au déjeuner sans grignoter.

Grâce aux glucides complexes qu'elles contiennent, les céréales sont pour bébé une véritable réserve d'énergie ! Elles contribuent à lui apporter le carburant dont il a besoin pour la journée (il bouge de plus en plus).

### **Les céréales pour bébé évoluent**

Certains ont l'image de bouillie ou de farine très épaisses et sucrés qui font grossir les bébés. Cette image est dépassée et ne correspond plus du tout aux céréales d'aujourd'hui.

Elles sont hydrolysées pour permettre une digestion facile et une texture fluide (au biberon). Soigneusement adaptées aux diverses caractéristiques physiologiques et nutritionnelles de l'enfant, elles contiennent peu de sucre (environ 1/2 morceau par biberon), juste ce qu'il faut pour faire plaisir au bébé sans surcharger son organisme.

### Quelles céréales infantiles jusqu'à 3 ans ?

- ▶ **Dès 4 mois** : Introduction dans le lait de céréales infantiles sans gluten, début de la diversification alimentaire.
- ▶ **Dès 6 mois** : Introduction dans le lait de céréales infantiles avec gluten afin de développer l'éveil gustatif du jeune enfant (et sans gluten jusqu'à 3 ans pour le bébé allergique).
- ▶ **De 1 à 3 ans** : Saveurs plus gourmandes avec un taux de sucres inférieur à celui des aliments non adaptés

**Pour le développement harmonieux de l'enfant,  
les bonnes habitudes alimentaires se prennent  
dès le plus jeune âge !**

### **SYNDICAT FRANÇAIS DES ALIMENTS DE L'ENFANCE**

194, rue de Rivoli - 75001 Paris - Fax : 01 42 61 95 34

[www.alimentsenfance.com](http://www.alimentsenfance.com)



**Contacts presse : Laurence Jacquillat & Corinne Schiele**

16 rue de l'Arcade – 75008 Paris

Tél. 01 45 03 89 96 – Fax : 01 45 03 89 90

[c.schiele@ljcom.net](mailto:c.schiele@ljcom.net)