

## Inspiration pour l'alimentation des tout petits

La qualité du sommeil de l'enfant est en partie liée à l'alimentation et cette corrélation se vérifie surtout la première année. Les premiers mois, le lait maternel ou maternisé est amplement suffisant pour un sommeil qui répond parfaitement à ses besoins. Puis, bébé a souvent tendance à se réveiller après 20 ou 45 minutes lors des siestes et vers quatre mois il peut devenir difficile de le faire profiter des bienfaits de siestes d'une durée plus longue, par exemple 1h30 ou 2h. Une telle sieste, par exemple au milieu de la journée, permet aussi des fins de journées plus faciles pour tout le monde que s'il dort toujours par 20 ou 45 minutes.

### La nourriture

Une partie du secret d'une bonne sieste réside dans le degré de satiété du bébé. Il n'y pas une seule manière d'introduire les solides dans l'alimentation du bébé et il est également possible de continuer l'allaitement / le biberon bien au-delà de la diversification. Sans entrer dans un débat sur telle ou telle méthode de diversification, nous nous contentons de lister ici – en vrac – des aliments que nous avons testés avec nos enfants et qui ont été appréciés et qui par conséquent favorisent non seulement un bien-être global, mais aussi des bonnes siestes. Ces aliments, en plus de procurer la satiété, sont aussi facilement assimilables par le corps.

- la banane (riche en mélatonine, communément appelée hormone du sommeil, la banane est un excellent stimulateur de sommeil),
- la purée d'amande,
- l'avocat,
- les patates douces à la vapeur,
- les dattes,
- la carotte (cuite, crue ou en jus),
- le panais,
- la pomme (cuite entière elle s'oxyde moins qu'en purée, même maison),
- jaune d'œuf cru (servi en sauce ou à la cuillère)
- le cœur d'artichaut,
- algues fraîches,
- graines germées réduites en purée,
- des purées d'oléagineux comme le paté de tournesol (effet repu garanti !)

Jusqu'à un an environ, il peut être intéressant de servir chaque aliment en solo afin de détecter d'éventuelles allergies alimentaires ou intolérances, sachant que le jus de carotte par exemple est un excellent liant pour les purées (avec la patate douce, c'est un régal).

**Astuce** si on prépare des purées pour bébé : Enrichir la purée en ajoutant du beurre (non salée), de l'huile d'olive ou la purée d'amandes.

En ce qui concerne les sucreries, mieux vaut privilégier les fruits le plus longtemps possible car les sucres raffinés poussent le foie à travailler, ce qui peut déranger le sommeil. Par ailleurs, le chocolat a des vertus excitantes, au même titre que le café.

### La forme du repas

Afin de favoriser aussi l'autonomie et le plaisir, une façon concrète de servir le repas consiste à proposer le repas sous deux formes à la fois. Dans l'assiette posée devant bébé : des morceaux qu'il peut saisir et mettre dans la bouche à l'aide de ses mains. Dans un bol sur le côté : la purée que vous lui servez à l'aide d'une cuillère. Ainsi, sans l'empêcher de se nourrir lui-même, au contraire, il est néanmoins possible de lui donner à manger à l'aide de la cuillère, aussi. Les quantités avalées sont donc plus importantes que s'il ne mangeait que seul ou si vous ne lui servez que de la purée à l'aide d'une cuillère.

**Joker** Les repas servis à des heures régulières espacées de 3-4 heures favorisent à la fois l'appétit et le bon sommeil continu. Le grignotage n'a rien de bon, mais avouons qu'il peut y avoir des moments où un petit truc intéressant à manger peut être d'une grande aide pour garder le calme et la bonne humeur.  
Joker à utiliser à bon escient 😊