

COMMENT INTRODUIRE LE BLE dans l'alimentation de bébé : les conseils d'ALLERGODIET

Pourquoi introduire le blé ?

Limiter le risque allergique

Il a été établi un lien entre la diversification tardive et l'augmentation des allergies alimentaires, ce qui a conduit à modifier les recommandations de l'âge de la diversification. Depuis plus de 10 ans, l'âge de la diversification alimentaire des nourrissons est recommandé dans une fenêtre d'opportunité située entre 4 mois révolus et 6 mois.

De nouvelles recommandations, publiées depuis 2020, préconisent l'introduction de tous les aliments dès 4 mois révolus, y compris les aliments tels que le lait, l'œuf, l'arachide, les fruits à coques, le blé, les légumineuses. L'objectif de cette diversification précoce est de prévenir le risque de survenue d'allergie alimentaire.

Il est important de mettre en place et de maintenir une consommation régulière de ces aliments. Une consommation non régulière n'est pas souhaitable.

Des Valeurs nutritionnelles intéressantes

Le grain de **blé** est riche en amidon, glucides ou sucres d'absorption lente nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Il contient également des protéines végétales et des vitamines du groupe B.

En pratique : comment fait-on ?

- **Sous quelle forme ?** : Farine infantile, tartines craquantes ou biscottes écrasées ou mixées, pain écrasé ou mixé, chapelure
- **Fréquence et quantité** : 1 à 2 cuillères à café bombées, 2 à 4 fois par semaine
- **Comment ?** : En les ajoutant dans l'alimentation de votre bébé, dans les soupes, les purées, les compotes, les laitages...

Il est important de continuer à donner l'aliment même en quantité moins importante plutôt que tout arrêter.

Poudre avec des produits contenant de la farine de blé

Poudre à faire soi-même à partir de tartines craquantes ou pain grillé ou de biscottes ou de boudoirs
(voir recette maison boudoirs dans la fiche introduction œuf)

Les tartines craquantes, les boudoirs ou biscottes peuvent être mixés pour faire une poudre qui va pouvoir être intégrée aux préparations sucrées (compotes, laitages) ou salées (soupes, purées)

A l'aide d'un verre, écraser la tartine craquante dans une assiette.



Vous pouvez aussi mixer des biscottes à l'aide d'un mixeur ou blender ou robot multifonctions pour obtenir de la poudre.

Chapelure industrielle : Nous vous conseillons de prendre une chapelure avec le moins d'ingrédients (exemple : Farine de blé (gluten), sel, levure.)



Farine infantile : Nous vous conseillons d'opter pour une farine infantile contenant du gluten même si sur l'emballage il est écrit à partir de 6 mois car actuellement les recommandations nutritionnelles et préventive des allergies recommandent une intégration du gluten entre 4 et 6 mois.



Les farines infantiles sont pratiques à utiliser dans le biberon de lait ou dans la compote par exemple

En pratique : Quelle quantité ?

1 à 2 cuillères à café bombées 2 à 4 fois par semaine

Astuces pour mélanger à l'alimentation de bébé ?

Les tartines craquantes écrasées, biscottes écrasées, les boudoirs écrasés, la chapelure, la farine infantile peuvent être ajoutés dans la soupe, les purées, les compotes, les laitages, le lait.

Pour aller plus loin

Semoule fine ou des petites pâtes : Quand bébé grandit on peut commencer à utiliser de la semoule fine ou des petites pâtes. Ces aliments peuvent être aussi bien utilisés salés (pour épaissir des soupes que sucrés pour réaliser des petits desserts (semoule au lait, ...)

