

La Patate Douce dans l'Alimentation de Bébé : Guide Pratique

Patate douce : Légume ou Féculent ?

- La patate douce est botaniquement un légume racine, mais nutritionnellement, elle se situe à mi-chemin entre le légume et le féculent.
- Elle contient plus de glucides complexes que les légumes verts, ce qui en fait une excellente source d'énergie durable pour bébé.
- Elle est riche en bêta-carotène (vitamine A), en fibres douces et en vitamine C, idéale pour le système immunitaire.

Quand et comment l'introduire ?

- Introduction possible dès le début de la diversification alimentaire (vers 4-6 mois).
- Préparation : Cuisson vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.
- Texture : Proposer en purée lisse au début, puis écrasée à la fourchette, et enfin en petits dés fondants.

Portions recommandées par âge

- 4 à 6 mois : 1 à 2 cuillères à soupe mélangées à du lait maternel ou infantile.
- 6 à 8 mois : 50g à 100g par repas, en complément d'autres légumes.
- 8 à 12 mois : 100g à 150g, peut constituer la part de féculent du repas.

Conseils de préparation et conservation

- Associez-la à une petite source de lipides (une goutte d'huile de colza ou de colza bio) pour favoriser l'absorption des vitamines.
- Conservation : 48 heures au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
- Congélation : Se congèle très bien en portions individuelles (bac à glaçons ou petits pots) pendant 3 mois maximum.