

Neocate® Syneo® + 

CONSEILS ET ASTUCES

Remis par le médecin, pour les enfants à qui
Neocate Syneo a été prescrit



NUTRICIA
Neocate

Votre médecin ou votre diététicien a prescrit Neocate Syneo parce que votre enfant souffre (probablement) d'une allergie aux protéines de lait de vache ou d'une autre allergie alimentaire.

Que faire ?

Le diagnostic d'allergie alimentaire comme une allergie aux protéines de lait de vache chez votre enfant vous pose de nombreux défis en tant que parent. Cela commence par l'élimination du lait de vache et l'introduction d'une formule hypoallergénique. Mais c'est surtout le début de l'alimentation solide qui est souvent perçu comme le plus difficile.

Votre enfant doit continuer à éviter le lait de vache, même pendant les premiers repas solides. Le défi consiste donc à lui faire ingérer tous les nutriments essentiels, importants pour une croissance et un développement normaux. Idéalement, l'alimentation solide est introduite vers l'âge de 6 mois, mais jamais avant l'âge de 4 mois. C'est une étape importante dans la vie de chaque enfant. Les enfants découvrent de nouvelles saveurs et textures et développent leur motricité buccale.

Dans le cas des enfants atteints d'une allergie aux protéines du lait de vache, une attention particulière est nécessaire car certains aliments, comme le lait de vache et souvent de nombreux autres allergènes, ont été éliminés de leur alimentation. Cela peut être ressenti comme un défi.

Neocate Syneo dans l'alimentation solide

L'utilisation d'une formule hypoallergénique telle que Neocate Syneo dans les recettes aide à répondre aux exigences nutritionnelles de votre enfant et à réduire le stress que vous pouvez ressentir en tant que parent lorsque votre enfant souffre d'une allergie alimentaire. L'ajout d'une formule hypoallergénique à l'alimentation solide ne remplace pas le lait maternel ou l'administration de la formule dans un biberon ou un gobelet.

Dans la première partie de ce livret, nous souhaitons vous donner un coup de pouce en vous fournissant un maximum d'informations et de conseils sur Neocate Syneo et les premières bouchées. Dans la deuxième partie de ce livret, nous partageons avec vous quelques savoureuses recettes pour bébés à base de Neocate Syneo. Nous avons élaboré ces recettes en collaboration avec les diététiciennes spécialisées en allergies Kelly Van Meerbeeck et Marieken Callebaut pour les parents d'enfants qui se sont vu prescrire Neocate Syneo. Nous aimerions vous inspirer avec des plats et des en-cas pour bébés à partir de 8 mois. L'ajout de Neocate Syneo sert d'alternative aux produits laitiers contenant du lait de vache, comme la crème par exemple.



Marieken



Kelly

Il n'est pas destiné à remplacer l'allaitement maternel ou l'alimentation au biberon. L'introduction de nouveaux aliments dans l'alimentation de votre enfant doit être discutée avec votre médecin ou votre diététicien. Nous espérons que votre bébé appréciera les recettes de ce livret.

Et si vous ne vous en sortez pas, n'hésitez pas à contacter (gratuitement) les diététiciennes de Nutricia Medical Careline au 0800 99 486 (du lundi au jeudi de 8 h 30 à 17 h 00, le vendredi de 8 h 30 à 16 h 00).

Elles sont là pour répondre à vos questions.



VOTRE ENFANT A (PROBABLEMENT) UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE

Mais qu'est-ce
que cela signifie
exactement ?
Nous vous
l'expliquons.

Une allergie alimentaire est une réaction inhabituelle à un composant alimentaire inoffensif.



Si votre enfant souffre d'une allergie aux protéines de lait de vache, il est allergique aux protéines contenues dans le lait (de vache). Le système immunitaire de votre enfant fonctionne en fait trop bien. Normalement, il protège seulement contre les intrus indésirables tels que les bactéries et les virus. En cas d'allergie aux protéines de lait de vache, le système immunitaire réagit aussi aux protéines contenues dans le lait (de vache), ce qui provoque des symptômes allergiques. L'allergie aux protéines de lait de vache est l'allergie la plus fréquente chez les bébés. Heureusement, elle disparaît spontanément avec l'âge chez la plupart des enfants. Généralement, elle ne constitue plus un problème après le deuxième anniversaire.

COMMENT NEOCATE SYNEO PEUT-IL AIDER MON ENFANT ?

L'allaitement maternel est l'aliment idéal pour les bébés, même en cas d'allergie alimentaire. Lorsque l'allaitement maternel n'est pas (ou plus) possible ou souhaité et que vous passez à l'alimentation au biberon, il existe des préparations spéciales pour les bébés souffrant d'une allergie alimentaire.

Peut-être votre enfant a-t-il déjà essayé un hydrolysat extensif de protéines ? Dans cet aliment, les protéines de lait de vache sont fragmentées en petits morceaux. Souvent, les enfants allergiques aux protéines de lait de vache ou à un autre aliment tolèrent bien cette alimentation et les symptômes allergiques diminuent.

Quand les enfants continuent à présenter des troubles avec un hydrolysat extensif, un aliment à base d'acides aminés est généralement prescrit. Dans cet aliment, les protéines sont entièrement fragmentées et il ne reste que des éléments isolés : les acides aminés. Le système immunitaire ne reconnaît plus ces éléments comme des protéines de lait de vache et n'y réagira donc pas. Neocate Syneo est donc totalement hypoallergénique.





QU'EST-CE QUE NEOCATE SYNEO ?

Neocate Syneo a été spécifiquement conçu pour les bébés ayant une ou plusieurs allergies alimentaires et repose sur plus de 40 ans de recherche.

Il s'agit d'une formule hypoallergénique en poudre destinée aux nourrissons jusqu'à 1 an, à base d'acides aminés. À utiliser sous supervision médicale.



MON ENFANT REÇOIT NEOCATE SYNEO POUR LA PREMIÈRE FOIS



Il est tout à fait normal que votre bébé doive s'habituer à ce nouvel aliment. Cela peut prendre environ deux à quatre semaines. Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre.

- Dans un premier temps, les selles de votre enfant peuvent être un peu plus molles et d'une couleur plus jaune/brun que d'habitude.
- Votre enfant peut se sentir légèrement mal à l'aise parce qu'au début, il a plus de flatulences.
- Il est normal que votre enfant veuille boire un peu plus dès que les symptômes allergiques sont soulagés. Surtout les bébés trop petits pour leur âge auront plus d'appétit. Vérifiez avec le médecin ou le diététicien quelle quantité de nourriture vous pouvez donner à votre bébé.



COMMENT PRÉPARER UN BIBERON DE NEOCATE SYNEO ?

Comme toujours, suivez scrupuleusement les instructions de dosage et de préparation de l'emballage.



*
Attention !

La quantité et la concentration recommandées d'aliment à administrer doivent être déterminées par un médecin ou un diététicien en fonction de l'âge, du poids et de l'état de santé du patient.


Découvrez les instructions complètes à la page suivante.




POURQUOI LA TEMPÉRATURE DE L'EAU EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

Toutes les bactéries (bénéfiques), y compris celles contenues dans Neocate Syneo, sont sensibles à la chaleur ; assurez-vous donc que la température de l'eau ne dépasse pas 40°C avant d'ajouter la poudre.

MODE D'EMPLOI


1  Lavez-vous les mains et nettoyez la surface de préparation. Stérilisez le biberon et la tétine.


2  Faites bouillir de l'eau fraîche pendant 5 minutes.


3  Versez la quantité d'eau recommandée dans un biberon stérilisé. Fermez le biberon.


! Tout résidu de nourriture dans le biberon doit être jeté après 1 heure.

• La préparation ne peut pas être réchauffée.

4  Laissez refroidir au moins 30 minutes.

5  Vérifiez que l'eau est chaude en la testant à l'intérieur de votre poignet.

6  Remplissez de poudre la mesurette fournie et raclez le surplus à l'aide d'un couteau propre et sec. Ne compressez pas la poudre dans la mesurette. Utilisez uniquement la mesurette fournie dans l'emballage. Ajoutez à l'eau le nombre de mesurettes de poudre recommandé.

7  Fermez le biberon à l'aide du capuchon et secouez jusqu'à ce que la poudre soit entièrement dissoute. Administrez immédiatement après avoir préparé.



PUIS-JE ENCORE DONNER UN RÉSIDU DE NOURRITURE ULTÉRIEUREMENT ?

Si votre enfant n'a pas bu tout son biberon dans l'heure, jetez le résidu. Cela s'applique également aux plats contenant Neocate Syneo.


CUISINER AVEC NEOCATE SYNEO ?

En fonction de la recette, Neocate Syneo peut être ajouté sous forme de poudre ou liquide. Quelle que soit la forme, la formule doit être ajoutée dès que la nourriture a refroidi à température ambiante et est prête à être administrée. Manger trop chaud peut avoir une influence négative sur les bactéries bénéfiques contenues dans Neocate Syneo et modifier le goût du plat.



CONSEILS PRATIQUES


Il faut parfois deux à quatre semaines pour que votre enfant s'habitue à la prise en charge nutritionnelle.



Veillez à ce que votre enfant ait faim/soif lors de l'introduction de Neocate Syneo.

Si votre enfant a plus de 6 mois et est capable de boire dans un gobelet, essayez de lui proposer Neocate Syneo dans un gobelet fermé les premières fois.

Mélangez Neocate Syneo avec l'« ancien aliment » si votre enfant ne veut pas le boire. Vous pouvez alors augmenter lentement la quantité de Neocate Syneo par biberon.



Si les conseils ci-dessus sont inefficaces et que vous avez essayé de proposer Neocate Syneo pendant plus d'une semaine, consultez votre diététicien ou votre médecin. Ils peuvent vous conseiller de manière personnalisée.

QUAND MON ENFANT EST-IL PRÊT POUR LE PREMIER REPAS SOLIDE ?

Si votre enfant s'intéresse beaucoup à votre nourriture et commence à mâchouiller ses poings ou ses jouets, il est probablement prêt pour l'étape suivante : son premier repas solide ! Tous les enfants ne sont pas prêts pour le premier repas solide au même moment. Votre bébé peut commencer son premier repas solide à partir de 4 mois. En cas d'allergie aux protéines de lait de vache, vous optez naturellement pour des collations et des aliments sans lait de vache. Jusqu'à 6 mois, l'allaitement maternel ou le Neocate Syneo reste l'aliment le plus important pour votre bébé. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin et/ou votre diététicien avant de vous lancer dans cette aventure.

Comment procéder concrètement ?

Notre plan d'introduction d'aliments solides peut constituer un point de repère.



ÉTAPE 1*

commencez par des légumes

Dans ce plan de repas, nous commençons par les légumes. Mais en fait, peu importe que vous commenciez par une bouillie de légumes ou une bouillie de fruits. Une fois qu'une bouillie est bien établie, vous pouvez commencer à donner l'autre. Au début, choisissez des saveurs douces. Si vous commencez l'alimentation solide vers le sixième mois, votre bébé aura déjà épuisé ses réserves de fer et vous devriez commencer par les légumes.

PAR QUOI COMMENCER ?

- Pendant les deux premières semaines, donnez à votre enfant trois sortes de légumes différents. Votre enfant reçoit chaque jour une sorte de légume, mais vous alternez les saveurs.
- Commencez par des saveurs distinctes et douces comme les carottes, le chou-fleur et le brocoli. Votre enfant accepte facilement ces saveurs et apprend ainsi à apprécier les légumes.
- Donnez à votre enfant quelques bouchées à la fois et examinez sa réaction.

Saviez-vous que :

...vous n'avez pas besoin de racler la cuillère contre le palais de votre enfant ? Laissez votre enfant saisir la nourriture avec sa bouche. Il apprendra ainsi à utiliser ses muscles buccaux de manière optimale et déterminera lui-même le rythme auquel il mange.



*Ce plan d'introduction d'aliments solides n'est qu'un fil conducteur. Vous devez toujours discuter avec votre médecin du moment approprié pour introduire un aliment spécifique dans l'alimentation de votre enfant.

ÉTAPE 2*

ajoutez des fruits

Les premiers repas solides de votre enfant comprennent des saveurs individuelles de légumes. Laissez votre enfant s'y habituer pendant 2 semaines. À partir de la troisième semaine, vous pouvez également introduire des saveurs individuelles de fruits.

VARIEZ LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- En mangeant dès le début de nombreuses sortes différentes de fruits et de légumes, votre enfant apprend à reconnaître différentes saveurs. Il s'habitue ainsi à la variété et acceptera probablement plus rapidement d'autres saveurs par la suite.
- Les premiers repas de légumes de votre enfant comprennent des saveurs distinctes. Dans cette étape, vous introduisez des nouvelles saveurs de légume et vous commencez avec les fruits. Donnez le même goût pendant plusieurs jours.
- En plus de ses repas de fruits et légumes, donnez toujours à votre enfant son lait maternel ou Neocate Syneo. Il est préférable de donner les repas de fruits et légumes entre deux allaitements ou deux biberons.
- Commencez par des saveurs distinctes et douces de fruits comme la pomme, la banane, la poire ou la pêche.



Attention !

- Veillez à ce que les fruits et légumes frais soient toujours lavés ou épluchés. Ils ne peuvent plus contenir de graines ou de pépins.
- N'ajoutez pas de sucre ! Laissez votre enfant profiter du goût naturel des fruits en légumes.

Saviez-vous que :

...les enfants naissent avec une préférence pour les saveurs sucrées. Ils doivent donc s'habituer à d'autres saveurs que le sucré.

ÉTAPE 3*

introduisez le petit-déjeuner

Maintenant que votre enfant est habitué aux premières bouchées données avec une petite cuillère, vous pouvez commencer à l'habituer à des heures de repas fixes. Le petit-déjeuner est un bon repas pour commencer. Avec un bon petit-déjeuner, votre enfant entame une nouvelle journée plein d'énergie.

UN BON DÉBUT DE JOURNÉE

Prendre le petit-déjeuner ensemble, c'est bien commencer la journée. De plus, votre enfant est maintenant ouvert à de nouvelles expériences. Une bouillie de céréales est un bon moyen de commencer la journée en faisant le plein d'énergie. Et comme vous mélangez la bouillie de céréales à au lait maternel ou Neocate Syneo, votre enfant identifie facilement la saveur familière.

COMMENT PROCÉDER ?

L'ajout de céréales au lait maternel ou Neocate Syneo de votre enfant constitue un petit-déjeuner idéal. Il fournit de l'énergie pour bien commencer la journée. Le petit-déjeuner de votre enfant a toujours une structure lisse et un goût unique.

À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

- Laissez votre enfant manger selon ses besoins. Une portion entière est trop copieuse ? Vous pouvez alors réduire la quantité de moitié.
- Veillez à ce que la bouillie de céréales soit tiède.
- Votre enfant mange facilement la bouillie de céréales ? Dans ce cas, vous pouvez donner à votre enfant au total 2 biberons de bouillie ou 1 assiette de bouillie par jour.
- Donnez à votre enfant sa propre cuillère pour qu'il puisse s'habituer à la tenir et l'amener à sa bouche.
- Ne vous inquiétez pas si votre enfant ne mange que de petites portions. Il est maintenant plus important de mettre en place une bonne routine. Son appétit suivra !
- Pendant cette étape du plan d'introduction d'aliments solides, continuez à donner à votre enfant les portions de fruits et légumes des étapes 1 et 2. Et essayez de continuer à varier les différentes saveurs.



À privilégier

À partir de l'âge de 6 mois, réduisez progressivement la quantité quotidienne de lait maternel ou de formule Neocate Syneo. Vous pouvez inclure dans le calcul de cette quantité le lait maternel ou le Neocate Syneo que votre enfant reçoit via sa bouillie. La quantité et la concentration exactes d'aliment à administrer doivent être déterminées par un médecin ou un diététicien.

À éviter

- N'ajoutez pas de sucre à la panade de votre bébé.
- Ne donnez pas de bouillie de céréales contenant du gluten à votre bébé de moins de (4-)6 mois. Le gluten peut être ajouté progressivement à l'alimentation, lorsque votre enfant commence à recevoir une alimentation solide.

Saviez-vous que :

...un bon petit-déjeuner est indispensable pour bien commencer la journée ? Il donne à votre enfant les nutriments essentiels dont il a besoin pour bien commencer sa journée. Et un bon petit-déjeuner contribue à une alimentation saine à un âge ultérieur !

ÉTAPE 4*

repas chauds

Votre enfant apprécie différentes sortes de fruits et légumes. Il est temps de passer à l'étape suivante de notre plan d'introduction d'aliments solides. À partir de 6 mois, votre enfant peut également consommer de la viande, du poisson, des œufs ou une alternative végétarienne. Les portions commencent ainsi à ressembler de plus en plus à un vrai repas !

L'IMPORTANCE DU FER

Les nouveaux ingrédients sont non seulement délicieux pour votre enfant, mais ils regorgent aussi de nutriments importants. La viande contient du fer et vers l'âge de 6 mois, les réserves en fer que votre enfant a reçues pendant la grossesse et à la naissance commencent à s'épuiser. Le poisson contient des acides gras importants, tels que le DHA, qui sont bons pour le développement cérébral de votre enfant. Donnez à votre enfant quelques bouchées à la fois et examinez sa réaction.

À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

À cette étape du plan d'introduction d'aliments solides, vous préparez de délicieux repas principaux. Vous combinez la portion de légumes des 3 premières étapes avec des pommes de terre, du riz ou des pâtes et de la viande, du poisson ou des alternatives végétariennes.

QUEL TYPE DE VIANDE ET DE POISSON PUIS-JE DONNER ?

- Les viandes maigres comme le poulet, la dinde et le bœuf sont idéales pour commencer.
- Évitez les viandes grasses et transformées.
- Remplacez la viande 1 à 2 fois par semaine par du poisson comme le cabillaud, le colin, la sole, le thon, la plie ou le saumon.
- Essayez de varier autant que possible pour habituer votre enfant aux différentes saveurs.



PRÉPARATION

- Procédez de manière hygiénique : lavez-vous régulièrement les mains et pour la préparation de la viande et du poisson utilisez une autre planche à découper et un autre couteau que pour la préparation des légumes.
- Faites cuire la viande à la vapeur ou dans un peu d'eau jusqu'à l'âge de 1 an. Préparez toujours la viande en combinaison avec des légumes et des pommes de terre, du riz ou des pâtes pour que votre enfant ait un repas complet. Réduisez le tout en purée jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Vous n'avez pas besoin de donner de la viande à votre enfant tous les jours. La viande contient des nutriments essentiels tels que des protéines, des vitamines et du fer, mais on peut aussi les retrouver dans d'autres aliments. Vous pouvez remplacer la viande par une alternative végétarienne. Vous trouverez ci-dessous plus de détails sur l'alimentation végétarienne.
- Donnez toujours le lait maternel ou Neocate Syneo habituel à votre enfant. Il est préférable de proposer la portion de légumes avec la viande ou le poisson à midi ou en fin d'après-midi entre deux allaitements ou deux biberons Neocate Syneo.

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE POUR VOTRE ENFANT

Vous avez un régime végétarien ? Pas de problème, c'est possible aussi pour votre enfant ! Si vous ne voulez pas lui donner de viande ou de poisson, vous pouvez utiliser des alternatives. Discutez-en avec votre médecin ou votre diététicien.

Pour préparer un repas végétarien complet, combinez de préférence des pommes de terre, du riz ou des pâtes avec des légumineuses et des légumes. Votre enfant recevra ainsi les nutriments nécessaires.

Exemples d'alternative complète à la viande et au poisson :

- 1/2 d'un œuf dur
- + 15 g de quorn
- + 15 g de tofu
- 30 g de légumineuses (cuites, mixées et tamisées)
- D'autres alternatives comme le seitan et le tempeh sont recommandées après l'âge de 1 an

Saviez-vous que :

... le repas de votre enfant se compose de 2/4 de légumes et 1/4 de pommes de terre, de riz ou de pâtes ? À partir de maintenant, vous pouvez en effet ajouter au repas +/- 15 g de viande, 20 g de poisson. Les quantités pour une alternative végétarienne peuvent varier : 35-70 g pour des pois chiches ou des lentilles cuits et 20-40 g de tofu, par exemple.

À privilégier

- Optez pour une viande finement coupée et retirez tous les os, le cartilage et le gras éventuel avant de préparer la viande.
- Vous voulez préparer du poisson pour votre enfant ? Demandez au poissonnier d'ôter soigneusement les écailles, la peau et les arêtes. Après cuisson, contrôlez à nouveau le poisson à la recherche d'éventuelles arêtes.
- Faites cuire la viande et le poisson à l'eau ou à la vapeur. Il ne doit plus rester de petits morceaux roses.
- Le poisson est cuit s'il est floconneux et ferme. À partir de maintenant, vous pouvez commencer à ajouter des herbes douces aux portions de légumes, comme le romarin, le basilic, l'aneth, le persil ou l'origan.

À éviter

- Ne donnez pas à votre enfant des produits prêts à l'emploi pour adultes. Ces produits contiennent trop de sel, de graisse et de conservateurs.
- N'ajoutez pas de jus (de viande), de bouillon ou de mélanges salés à la nourriture de votre enfant. Ils contiennent en effet beaucoup de sel, ce qui masque la saveur des ingrédients.



ÉTAPE 5*

3 repas

Votre enfant est désormais habitué à consommer de la nourriture solide. Il est temps d'introduire une routine de 3 repas par jour.

COMMENT PROCÉDER ?

Durant cette étape, votre enfant s'habitue à manger 3 repas par jour. Outre le petit-déjeuner de l'étape 3 et le repas chaud de l'étape 4, vous introduisez maintenant aussi le pain pendant le lunch. Le pain est déjà autorisé à partir de huit mois. Continuez à donner le lait maternel ou le Neocate Syneo à votre enfant pendant cette étape. En effet, il ne tire pas encore tous ses nutriments des aliments solides.



À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

- Donnez du pain gris clair à votre enfant et coupez-le en petits dés. Tartinez le pain de margarine et garnissez-le éventuellement. Au début, trempez les morceaux de pain dans un peu de lait maternel ou Neocate Syneo pour les ramollir. Vers l'âge de 12 mois, la plupart des enfants sont habitués au pain.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez essayer nos recettes et continuer à donner les repas des étapes précédentes. Car il faut du temps pour que votre enfant apprécie certains saveurs.
- Ne nourrissez pas trop votre bébé à la fois. S'il détourne la tête, serre la bouche ou s'énerve quand vous essayez de le faire manger davantage, il veut vous faire comprendre qu'il en a assez.



UN EN-CAS SAIN

En plus des 3 repas principaux, votre enfant peut aussi grignoter un petit quelque chose 2 fois par jour.

Les fruits et légumes sont préférés comme en-cas. Par exemple, si vous donnez à votre enfant un peu de concombre finement coupé ou un morceau de banane, vous créez d'emblée un moment de légume ou de fruit supplémentaire ! Il est ainsi plus facile de veiller à ce que votre enfant consomme suffisamment de fruits et légumes tout au long de la journée. Vous pouvez toujours proposer un gobelet d'eau.

À QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION ?

- Évitez que votre enfant mange ou boive quelque chose plus de 7 fois par jour. Vous réduisez ainsi le risque de caries dentaires.
- Ne donnez pas d'en-cas riches en énergie à votre enfant. Vous évitez ainsi qu'il n'ait plus faim lors du prochain repas principal et qu'il manque ainsi les nutriments nécessaires.
- Optez toujours pour des snacks sains comme des fruits ou des légumes crus.



À privilégier

- Mangez le plus souvent possible avec votre enfant. Il appréciera mieux sa nourriture s'il voit que vous appréciez la vôtre. En outre, votre enfant apprend à manger en vous imitant.
- Après le repas chaud, vous pouvez donner un dessert à votre enfant, comme une purée de fruits.

À éviter

N'arrêtez pas le lait maternel ou Neocate Syneo. Même si votre enfant mange maintenant des aliments solides, le lait maternel ou Neocate Syneo reste une source importante de nutriments pour lui.



Saviez-vous que :

...votre enfant est toujours ouvert à de nouvelles saveurs. Laissez-le s'habituer à un maximum de saveurs différentes.



IMPORTANT : à partir de quand mon bébé peut-il ingérer des petits morceaux ?

L'âge de 8 mois est le moment idéal pour encourager de nouvelles textures en écrasant la nourriture et en la donnant sur une fourchette à votre bébé. Cette période est généralement recommandée, car la motricité de la bouche de votre bébé a déjà bien évolué. Il a plus de contrôle sur l'ouverture et la fermeture de sa mâchoire et sur les mouvements de sa langue.

Les capacités de mastication et de déglutition varient toutefois d'un enfant à l'autre. Observez donc bien votre petit. S'il porte des choses à sa bouche et peut



s'asseoir seul, il est probablement prêt à se lancer dans cette nouvelle aventure... Même s'il n'a pas encore de dents. Ses gencives sont assez fortes pour mâcher des morceaux mous. Lorsque les dents de votre bébé auront déjà bien poussé, il pourra aussi sucer et grignoter un morceau de pain grillé, par exemple. Il est en tout cas recommandé d'introduire de petits morceaux dans l'alimentation d'un bébé avant l'âge de 12 mois. Après cet âge, il sera plus difficile de lui apprendre à mâcher. Votre bébé a besoin de temps et d'exercice pour apprendre à le faire ; il apprend par la pratique !

COMMENCER À BOIRE DANS UN GOBELET

Votre enfant peut-il se tenir assis et reste-t-il en équilibre ? Apprenez-lui à boire dans un gobelet ouvert. Il peut peut-être même déjà tenir le gobelet lui-même avec ses deux mains. S'il n'y arrive pas encore, vous pouvez l'aider. Pour commencer, choisissez un moment de la journée où votre bébé est bien reposé, par exemple après la sieste. Entraînez-le à boire dans un gobelet une à deux fois par jour et donnez-lui encore les autres boissons dans le biberon.



AVANTAGES :

Stimule la motricité buccale de votre petit, ce qui a un effet bénéfique sur le développement du langage. En outre, le fait de boire dans un gobelet ouvert réduit le risque de problèmes dentaires à un âge ultérieur.



RECETTES AVEC NEOCATE SYNEO

Introduire l'alimentation solide peut être un véritable défi pour vous comme parents. C'est pourquoi nous avons demandé à Marieken et Kelly, diététiciennes spécialisées en allergies, d'élaborer des recettes pour les parents de bébés de 8 à 12 mois et plus qui sont allergiques aux protéines de lait de vache.

La plupart des recettes contiennent du Neocate Syneo. Certaines recettes sont sans Neocate Syneo mais aussi sans lait de vache et conviennent donc à votre enfant allergique aux protéines de lait de vache.

Bon amusement en cuisine !



TARTINABLE VEGAN

🕒 15 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- + 10 g de tofu
- 1 petite tranche de pain gris
- margarine sans lait
- 6 g de betterave rouge
- 2 cuillères à café d'eau
- 1 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Mélangez le tofu, 1 cuillère à soupe de betterave rouge cuite et 2 cuillères à café d'eau et mixez finement jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Mélangez la mesurette de Neocate Syneo au mélange.
- Découpez une petite forme dans la tranche de pain.
- Étalez une pointe de couteau de margarine molle sur les formes de pain.
- Tartinez le tartinable vegan fait maison.
- Décorez la tartine de morceaux de betterave rouge.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

MACARONIS AU JAMBON ET BROCOLI

🕒 25-30 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

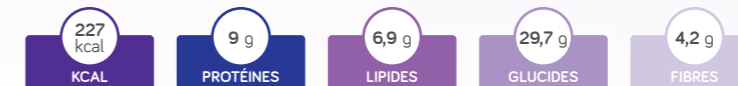
INGRÉDIENTS

- 100 g de brocoli
- 20 g de macaronis
- 15 g de dés de jambon
- 1 cuillère à soupe de flocons de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 mesurette de Neocate Syneo

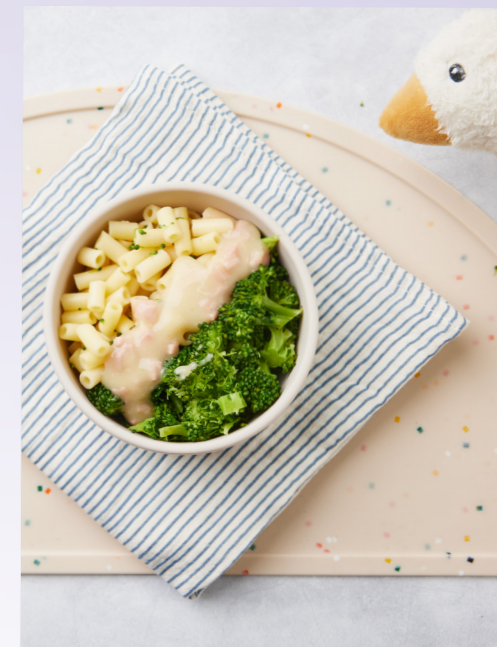
PRÉPARATION :

- Laissez cuire le brocoli pendant 7 minutes dans une grande quantité d'eau.
- Faites cuire les macaronis +/- 9 minutes dans de l'eau bouillante.
- Délayez la maïzena dans un peu d'eau froide.
- Retirez le brocoli de la casserole.
- Prélevez 125 ml de liquide de cuisson, ajoutez les flocons de levure nutritionnelle et l'huile d'olive et mixez.
- Portez à ébullition et ajoutez le mélange de maïzena en remuant constamment.
- Laissez cuire quelques instants pour que la sauce épaississe.
- Ajoutez les dés de jambon et le brocoli.
- Laissez refroidir et mélangez une mesurette de Neocate Syneo à la sauce juste avant de servir.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette



SOUPE AUX TOMATES AVEC BISCOTTES

🕒 40 minutes

👤 5 portions (1 = 100 ml)

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 500 ml d'eau
- 250 g de tomates
- 50 g de courgettes
- 50 g de carottes
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 cuillère de concentré de tomates
- 5 biscottes
- 5 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Placez brièvement les tomates dans de l'eau bouillante pour pouvoir les peler plus facilement.
- Retirez les graines et coupez les tomates pelées en morceaux.
- Lavez et pelez la carotte et découpez-la en dés.
- Lavez et pelez la courgette et découpez-la en dés.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et ajoutez la courgette et la carotte avec le concentré de tomates. Laissez cuire quelques instants.
- Ajoutez les tomates et l'eau.
- Laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
- Mixez la soupe.
- Laissez refroidir et mélangez, juste avant de servir, 1 mesurette de Neocate Syneo dans la soupe et écrasez-y la biscotte.

Conseil de conservation : Laissez refroidir le reste de la soupe et congelez-la sous forme de portions. La soupe fraîche peut être congelée à -18°C pendant 3 mois maximum. Mélangez la mesurette de Neocate Syneo juste avant de servir la soupe. * La valeur nutritive d'un plat surgelé est comparable à celle de plats fraîchement préparés.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

BOUILLIE DE SEMOULE

🕒 15 minutes

👤 2 portions

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 50 g de semoule
- ½ cuillère à café de graines de chia
- ½ cuillère à café de graines de lin
- 200 ml d'eau
- ½ mangue (100 g)
- 2 mesurette de Neocate Syneo

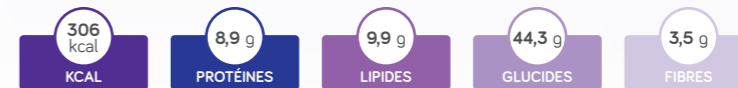


PRÉPARATION :

- Versez la semoule avec les graines et l'eau dans un petit récipient et laissez cuire +/- 5 minutes à feu doux. Laissez refroidir quelque peu.
- Mixez la mangue jusqu'à obtention d'une masse homogène et mélangez 2 mesurette de Neocate Syneo.
- Mixez le mélange de semoule et servez avec la mangue.

Conseil de conservation : Conservez la 2^e portion de bouillie de semoule (sans Neocate Syneo) au réfrigérateur pour le lendemain. Mélanger les mesurette de Neocate Syneo juste avant de servir la bouillie.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

PURÉE DE CHOU ROUGE* ET CABILLAUD

 40 minutes

 1 portion

 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 100 g de chou rouge
- 75 g de pommes de terre
- 20 g de cabillaud
- ¼ de pomme
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 mesurette de Neocate Syneo

PRÉPARATION :

- Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- Coupez le chou rouge en petits morceaux.
- Lavez et épluchez la pomme et coupez-la en fines lamelles.
- Faites cuire le chou rouge et la pomme à feu doux pendant +/- 15 minutes.
- Faites pocher le cabillaud dans l'eau.
- Égouttez le chou rouge.
- Écrasez les pommes de terre et mélangez-y 1 cuillère à soupe d'huile. Mixez le chou rouge.
- Laissez refroidir et juste avant le repas, mélangez 1 mesurette de Neocate Syneo à la purée.
- Servez le cabillaud avec du chou rouge et de la purée.



*Le chou rouge peut provoquer la formation de gaz. Votre enfant y est sensible ? Vous pourrez alors essayer cette recette plus tard.


Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

SORBET POMME-FRAMBOISE

 10 minutes

 2 portions

 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 100 g de pomme verte
- 100 g de framboises surgelées
- 2-3 raisins
- 2 mesurettes de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Lavez et épluchez la pomme, découpez-la en lamelles et laissez reposer les lamelles dans un film plastique pendant 4 heures au congélateur.
- Introduisez la pomme, les framboises et le raisin dans le mixeur et mixez-les jusqu'à obtention d'une masse homogène.
- Mélangez 1 mesurette de Neocate Syneo à la moitié du mélange et servez-le comme une boule de glace.
- Vous pouvez congeler l'autre portion (sans Neocate Syneo) pour une utilisation ultérieure*.

Conseil de conservation : Le sorbet peut être congelé sous forme de petites portions. Les préparations fraîches peuvent être congelées à -18°C pendant 3 mois maximum. Ajoutez la mesurette de Neocate Syneo juste avant de servir le sorbet. * La valeur nutritive d'un plat surgelé est comparable à celle de plats fraîchement préparés.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

TARTINADE DE NOIX

🕒 40 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 30 g d'abricots séchés
- 30 g de noix de cajou
- 1 pincée de cannelle en poudre



PRÉPARATION :

- Faites tremper les abricots pendant 30 minutes dans de l'eau chaude. ✦
- Broyez finement les noix de cajou.
- Mixez les abricots et ajoutez 1 cuillère à café d'eau de trempage des abricots jusqu'à obtention d'un ensemble homogène et mélangez avec les noix de cajou finement moulues.
- Ajoutez un peu de cannelle en poudre selon votre goût.
- Étalez-en sur une tartine.
- Vous pouvez conserver la tartinaade pendant 2 jours dans un bocal fermé au réfrigérateur.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

SMOOTHIE À LA FRAISE ET CÉRÉALES

🕒 15 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 5 petites fraises
- 1 cuillère à soupe de semoule
- 2 cuillères à soupe de flocons de riz
- 180 ml de la formule
- 6 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Lavez les fraises et coupez-les en rondelles. ✦
- Mélangez la semoule et les flocons de riz avec 200 ml d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que les flocons soient tendres. Laissez refroidir les flocons.
- Préparez la formule avec 6 mesurette de Neocate Syneo.
- Mélangez la formule, les fraises et les flocons et mixez le tout.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

SMOOTHIE BANANE-MELON

🕒 10 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- ¼ de melon charentais
- 1 petite banane mûre
- 1 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Pelez le melon et coupez-le en petits morceaux.
- Épluchez la banane et coupez-la en petits morceaux.
- Mixez les morceaux de fruits au mixeur plongeur jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez 1 mesurette de Neocate Syneo et mélangez bien.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

CURRY DE CHOU-FLEUR, MANGUE ET NOIX DE CAJOU FINEMENT MOULUES

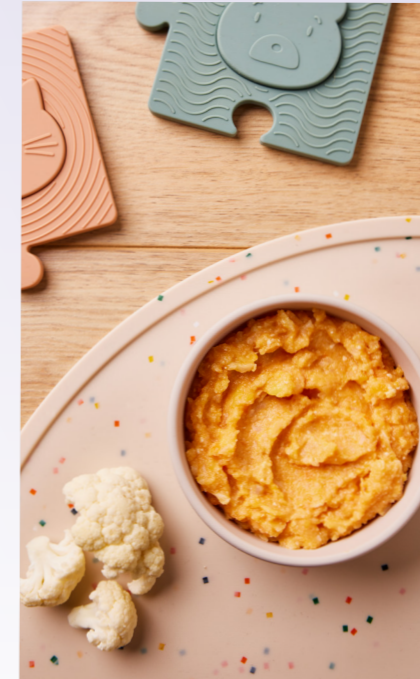
🕒 30 minutes

👤 1 portion

👶 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 10 g de noix de cajou non salées
- 50 g de mangue
- 100 g de chou-fleur
- 75 g de patate douce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Nettoyez le chou-fleur et coupez-le en petits morceaux.
- Pelez et découpez également la patate douce et la mangue en petits morceaux.
- Broyez finement les noix de cajou en poudre dans un mixeur ou un robot de cuisine.
- Faites cuire le chou-fleur et la patate douce à l'eau ou à la vapeur pendant environ 20 minutes.
- Ajoutez la mangue une fois que le chou-fleur et la patate douce sont à point.
- Réduisez la mangue, le chou-fleur et la patate douce en purée et ajoutez l'huile d'olive.
- Ajoutez enfin les noix de cajou moulues.
- Laissez refroidir la purée et mélangez 1 mesurette de Neocate Syneo juste avant le repas.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

COUSCOUS DE LÉGUMES AUX LENTILLES

 30 minutes

 1 portion

 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 20 g de couscous (non préparé)
- 100 g de poireau
- 30 g de champignons
- 20 g de lentilles cuites
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 mesurette de Neocate Syneo

PRÉPARATION :



- Préparez le couscous en suivant les instructions sur le paquet
- Nettoyez le poireau et les champignons et détaillez-les en petits morceaux.
- Faites cuire le poireau pendant 10 minutes.
- Faites chauffer l'huile et faites-y revenir les champignons finement hachés jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Ajoutez les lentilles cuites, le couscous et le poireau et mélangez bien.
- Laissez refroidir le tout et mélangez-y 1 mesurette de Neocate Syneo juste avant le repas.




Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

DESSERT À BASE DE FRUITS ET DE RIZ

 15 minutes

 1 portion


 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 20 g de flocons de riz
- 100 ml d'eau
- ½ banane
- 100 g de fraises (d'autres fruits conviennent aussi)
- 1 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :


- Faites cuire les flocons de riz dans l'eau selon les instructions de préparation indiquées sur l'emballage : après quelques minutes, les flocons ont absorbé le liquide.
- Laissez refroidir les flocons de riz et ajoutez les fruits.
- Mixez les flocons de riz et les fruits pour obtenir un ensemble homogène. 
- Ajoutez 1 mesurette de Neocate Syneo et mélangez bien.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

CRÊPES À LA BANANE ET COMPOTE DE POIRES

 30 minutes

 4 portions

 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 40 g de semoule
- 2 petites bananes
- 2 œufs
- 450 g de poires
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 mesurette de Neocate Syneo



PRÉPARATION :

- Découpez la banane en morceaux.
- Mélangez la semoule avec les œufs et les morceaux de banane et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Faites chauffer une poêle et versez-y une petite quantité d'huile.
- Faites dorer les petites crêpes des deux côtés.
- Pelez les poires et coupez-les en petits morceaux.
- Faites cuire les poires à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduisez éventuellement en purée jusqu'à obtention d'une mousseline.
- Mélangez 1 mesurette de Neocate Syneo avec 1 portion de compote de poires refroidie.
- Servez les crêpes avec la compote de poires.


Conseil de conservation : Le reste des crêpes et la compote de poires peuvent également être congelés. Les plats frais peuvent être congelés à -18°C pendant 3 mois maximum. La mesurette de Neocate Syneo pour cette portion doit être ajoutée à la compote de poires refroidie juste avant de servir. * La valeur nutritive d'un plat surgelé est comparable à celle de plats fraîchement préparés. Le reste des crêpes peut être mangé par la famille avec la compote de poires (sans ajout d'une mesurette de Neocate Syneo).


Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion




Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

COMPOTE AVOCAT- CONCOMBRE

 10 minutes

 4 portions

 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 40 g d'avocat
- 40 g de concombre



PRÉPARATION :

- Lavez le concombre et épluchez l'avocat.
- Coupez-les en petits morceaux et mixez jusqu'à obtention d'une mousseline.

Conseil de conservation : Le mélange avocat-concombre peut être congelé en petites portions. Les légumes frais peuvent être congelés à -18°C pendant 3 mois maximum. * La valeur nutritive d'un plat surgelé est comparable à celle de plats fraîchement préparés.

Valeurs nutritionnelles pour votre enfant par portion



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

PURÉE DE PATATES DOUCES-CAROTTES ET DINDE

 30 minutes

 1 portion

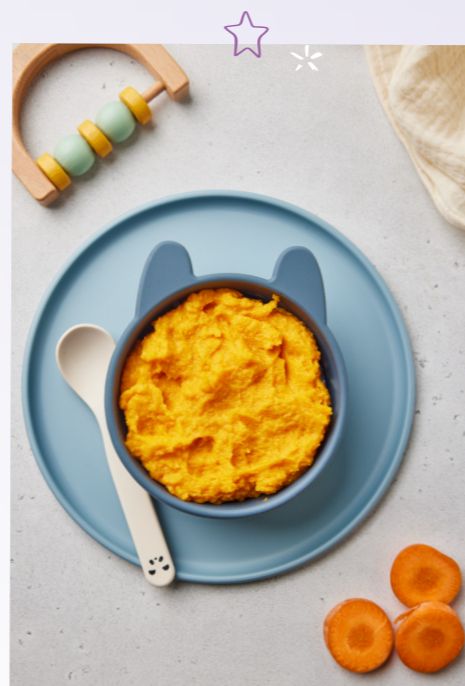
 à partir de 8 mois

INGRÉDIENTS

- 75 g de patate douce
- 150 g de carottes
- 15 g de filet de dinde
- 10 g de graisse végétale de cuisson
- 1 mesurette de Neocate Syneo

PRÉPARATION :

- Pelez, lavez et détaillez les patates douces et les carottes en petits morceaux.
- Faites cuire à la vapeur les carottes et les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (10 minutes)
- Réduisez les carottes et les patates douces en purée
- Faites cuire le filet de dinde.
- Découpez le filet de dinde en petits morceaux. (Si des morceaux durs et coriaces sont encore difficiles à mâcher pour votre enfant, vous pouvez cuire le filet de dinde à l'eau ou à la vapeur avec la patate douce et les carottes puis mixer le tout. N'oubliez pas d'ajouter de la matière grasse avant de réduire en purée.)
- Laissez refroidir le tout et mélangez-y 1 mesurette de Neocate Syneo juste avant le repas.



Valeurs nutritionnelles pour votre enfant



Ces valeurs nutritionnelles sont données à titre indicatif et peuvent varier si les ingrédients utilisés sont différents de ceux indiqués dans la recette

MENU DU JOUR 1

Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien au sujet du régime alimentaire de votre bébé.

Petit-déjeuner

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- Rondelles d'abricot et de kiwi
- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

Repas de midi

- Purée de patates douces-carottes et dinde*
- Gobelet d'eau

En-cas

- Fruit
- Gobelet d'eau

Repas du Soir

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- mousse d'avocat-concombre*

Soirée

- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

* recettes avec Neocate Syneo

MENU DU JOUR 2

Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien au sujet du régime alimentaire de votre bébé.

Petit-déjeuner

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- Tartinable vegan fait maison*
- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

Repas de midi

- Macaronis* au jambon et brocoli
- Gobelet d'eau

En-cas

- Fruit
- Gobelet d'eau

Repas du Soir

- Soupe aux tomates avec biscottes*

Soirée

- Allaitement maternel ou Neocate Syneo



MENU DU JOUR 3

Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien au sujet du régime alimentaire de votre bébé.

Petit-déjeuner

- Bouillie de semoule à la mangue*
- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

Repas de midi

- Purée* de chou rouge et cabillaud
- Gobelet d'eau

En-cas

- Fruit
- Gobelet d'eau

Repas du soir

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- tartinade de noix*

Soirée

- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

* recettes avec Neocate Syneo

MENU DU JOUR 4

Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien au sujet du régime alimentaire de votre bébé.

Petit-déjeuner

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- Compote de fruits sans sucre
- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

Repas de midi

- Curry* de chou-fleur, mangue et noix de cajou moulues
- Gobelet d'eau

En-cas

- Fruit
- Gobelet d'eau



Repas du soir

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine et au beurre de cacahuète

Soirée

- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

MENU DU JOUR 5

Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien au sujet du régime alimentaire de votre bébé.

Petit-déjeuner

- Smoothie à la fraise et aux céréales* (biberon)

Repas de midi

- Couscous de légumes aux lentilles*
- Gobelet d'eau

En-cas

- Fruits
- Gobelet d'eau

Repas du soir

- 1/2 tartine de pain gris à la margarine
- 1/2 oeuf dur écrasé à la fourchette

Soirée

- Allaitement maternel ou Neocate Syneo

* recettes avec Neocate Syneo

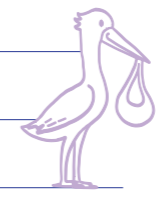
COLLATIONS OCCASIONNELLES

- Smoothie banane-melon
- Sorbet pomme-framboise*
- Crêpe (à la banane)* et compote de poires
- Dessert à base de fruits et de riz





NOTES



Plus d'informations ou de conseils sur Neocate Syneo ?

Si vous avez d'autres questions sur l'allergie de votre enfant ou si vous souhaitez recevoir plus de conseils nutritionnels, veuillez contacter votre médecin ou votre diététicien.

Nutricia Medical Careline

N'hésitez pas à appeler nos diététiciennes, pour toute question relative à la nutrition médicale, information complémentaire ou pour obtenir des conseils personnalisés.

0800 99 486

*Gratuit, jours ouvrables de 8 h 30 à 17 h 00
le vendredi de 8 h 30 à 16 h 00*

www.nutricia.be



Consultez également notre site web qui contient des informations complètes sur l'allergie aux protéines de lait de vache pour vous guider en tant que parent avant et après la visite chez le médecin :

www.allergieaulaitdevache.be





Important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour les nourrissons. Neocate Syneo est une denrée alimentaire destinée à des fins médicale spéciales pour les besoins nutritionnels en cas d'allergie aux protéines de lait de vache, de polyallergies alimentaires ou d'autres indications pour lesquelles une alimentation à base d'acides aminés est recommandée. À utiliser sous supervision médicale.