

Constipation du nourrisson

(Bases essentielles)

Augmenter les boissons :(Eau minérale , jus de fruit,...)
Diminuer les sucreries et les biscuits .

LÉGUMES :

Augmenter la ration de légumes verts.
Introduire des poireaux dans la soupe ou purée de légumes.
Éviter les carottes et les coings.

FRUITS :

Le matin : donner un jus de fruit (orange) ou jus de tomates.
L'après-midi : pommes cuites en compote ou pruneaux selon l'âge de l'enfant.

CÉRÉALES :

Préférer le pain complet.
Donner selon l'âge de l'enfant des céréales à base de son
Réduire la consommation de semoule et de riz.

CONSEILS :

Un peu d'huile d'olive dans la soupe au lait : « Balboula » ou « Smida ».

