

Sources :

- HCSP - **Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois** (juin 2020)
- ANSES - **Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans** (juin 2019)
- Santé Publique France - **Pas à pas, votre enfant mange comme un grand** (mai 2022)



©2024



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



À PARTIR DE QUAND ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de maintenir un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois, car le lait maternel contient tous les nutriments nécessaires au bon développement de bébé. Il n'est donc pas nécessaire d'arrêter trop tôt.

Selon les recommandations officielles et sous l'avis de votre pédiatre, la diversification alimentaire peut débuter entre les 4 et 6 mois révolus de l'enfant.

Commencer la diversification avant 4 mois révolus est déconseillé.

POURQUOI ?

Avant 4 mois révolus : c'est une diversification précoce, le système digestif de bébé n'est pas encore en capacité de gérer une alimentation autre que le lait maternel et/ou infantile.

Après 6 mois : les besoins nutritionnels et physiques de l'enfant évoluent et le lait ne suffit plus à couvrir cela.

D'où l'importance de diversifier l'enfant entre 4 et 6 mois révolus.

QUELQUES CONSEILS POUR UNE DIVERSIFICATION RÉUSSIE

Les parents sont les meilleures personnes pour savoir reconnaître lorsque l'enfant est prêt à accepter d'autres aliments que le lait maternel et/ou infantile.

Il reste cependant l'aliment indispensable/de base à cet âge. Une consommation de **minimum 500 à environ 800 ml** de lait (maternel et/ou infantile) par jour est nécessaire jusqu'à 12 mois (voire au-delà avec le maternel et/ou le lait de croissance).



• Chaque bébé a son rythme

Certains sont enjoués à l'idée de découvrir de nouvelles textures et saveurs, quand d'autres prennent un peu plus de temps. On lui laisse le temps de s'adapter à ce changement : la diversification est une période de grandes découvertes. S'il refuse un aliment, vous pourrez lui proposer plus tard ! On ne forcera jamais un enfant à manger.

• On adapte la texture progressivement

Les différentes textures possibles évoluent en fonction du rythme de l'enfant et de ses capacités masticatoires.

- Extra lisse : 4 à 5 mois
- Moulinée : 6 à 7 mois
- Hachée : 8 à 9 mois
- Petits morceaux : 10 à 12 mois
- Morceaux : 1 à 2 ans

L'important est d'avoir une texture homogène pour tout le plat (éviter le mixé lisse avec des petits morceaux dedans). On fait évoluer la texture dès que possible lorsque les capacités masticatoires de l'enfant le permettent. Par exemple, proposer progressivement des légumes bien cuits et bien fondants sous forme de bâtonnets (DME, pas avant 6 mois révolus).

• L'introduction des allergènes

On conseille de les introduire un à la fois entre 4 et 6 mois révolus, en petite quantité régulièrement et de préférence le midi, une période que l'on nomme "fenêtre de tolérance". On retrouve : le gluten avec le blé, les œufs (entiers), le lait, les poissons (en variant toujours les « maigres » et les « gras »), les crustacés et les mollusques (toujours bien cuits), les fruits à coque, l'arachide et les graines type sésame (en purée ou en poudre), la moutarde (en toute petite quantité), le céleri et le lupin.

INTRODUIRE LES FRUITS ET LÉGUMES



• Les légumes

LESQUELS : tous (en testant la digestibilité)

CUISSON : à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel et les mixer finement.

QUAND : les introduire au repas de midi, en complément du lait, entre 4 et 6 mois révolus.

Augmentez la dose de légumes et diminuez légèrement et progressivement la quantité de lait tout en veillant à garder entre 800 et 500 ml (minimum) de lait infantile par jour.

- **Les fruits**

LESQUELS : tous (en testant la digestibilité)

CUISSON : à la vapeur de préférence, sans ajout de sucre et les mixer finement.

QUAND : à midi, et/ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, entre 4 et 6 mois révolus.

Vous pourrez proposer des fruits crus mixés mais bien mûrs et de saison (fraise, pêche, banane, etc.).



INTRODUIRE LES FÉCULENTS

- **Les céréales infantiles**

Pas toujours conseillées, les céréales infantiles contiennent souvent du sucre, peu recommandé pour un bébé.

On ne les propose pas avant 4 mois révolus et sous les conseils de votre pédiatre.



- **Céréales et autres farines**

LESQUELLES : riz, semoule, pâtes, floraline, maïs, millet, patate douce, pomme de terre...

CUISSON : à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel et les mixer finement.

QUAND : les introduire au repas de midi, en complément du lait, entre 4 et 6 mois révolus.

- **Les légumineuses**

LESQUELLES : pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots rouges ou blancs...

CUISSON : à l'eau ou en ragoût, sans ajout de sel et les mixer finement.

QUAND : entre 4 et 6 mois révolus (**en testant la tolérance digestive de bébé**), en petite quantité, au repas de midi, en complément du lait.

INTRODUIRE LES MATIÈRES GRASSES

LESQUELLES : toutes (mélange d'huiles végétales, huile de lin, colza, noix, olive, beurre, crème)

CUISSON : à servir **sans cuisson**

QUAND : **à chaque repas**, entre 4 et 6 mois révolus.

Elles seront à ajouter crues/fondues, en fin de préparation, juste avant de servir à bébé. Pas de friture pour l'instant.

INTRODUIRE LES VIANDES, POISSONS, OEUFS

LESQUELS :

- **On varie** entre les poissons maigres et gras, entre les viandes blanches et rouges, ainsi que les oeufs durs.
- **Les poissons à éviter** : espadon, marlin, siki, requin et lamproie.
- **Les poissons à limiter** : lotte-baudroie, loup-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon.
- **Les abats** : une fois toutes les deux semaines maximum.

CUISSON : Les viandes, poissons doivent être bien cuits à coeur à l'eau, au four, à la poêle ou à la vapeur, sans ajout de sel et mixés finement.

Les oeufs seront proposés durs et mixés pour commencer.

QUAND : les introduire au repas de midi, en complément du lait, entre 4 et 6 mois révolus.



Pas avant 5 ans : toutes les viandes fumées, crues ou peu cuites. Œufs crus et produits à base d'œufs crus ou insuffisamment cuits. Coquillages ou poissons fumés, crus ou peu cuits.



ET APRÈS ?

Entre 8 et 12 mois, votre enfant va avoir une alimentation qui se rapproche de la vôtre. Il doit cependant consommer des quantités adaptées à son âge et en fonction de ses besoins spécifiques !

- Il est recommandé de conserver **au moins 500 ml de lait maternel et/ou infantile** par jour jusqu'à 12 mois.
- On compose les repas avec **un aliment de chaque famille** : légumes, fruits, féculents, viande/poisson/œuf, sans oublier les **matières grasses**.
- **On évite** le sucre, le sel et les fritures.
- L'**eau** est la seule boisson indispensable/essentielle pour bébé.
- On met en place **4 repas par jour**, au rythme de l'enfant : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.
- Faites confiance à votre enfant et à ses capacités d'auto-régulation ! **On ne force jamais un enfant à terminer son repas.**

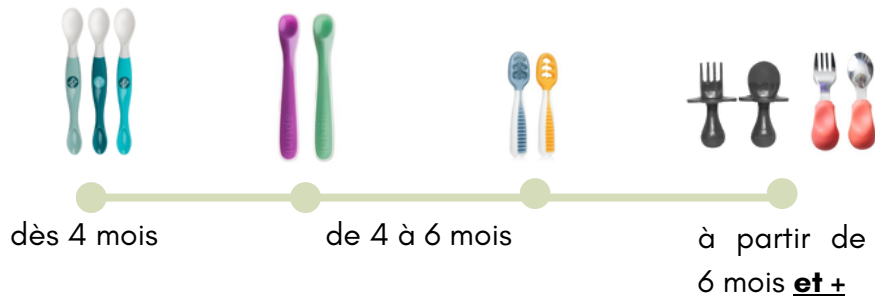
LES PETITS-POTS INDUSTRIELS

Les petits pots répondent à une réglementation très stricte. C'est pourquoi ils restent une bonne alternative au fait maison (qui reste cependant incomparable au niveau gustatif).

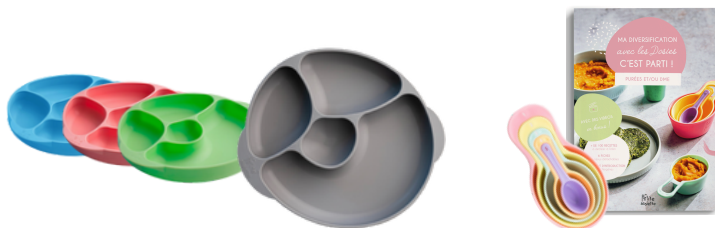
On pense à y ajouter de la matière grasse, car les petits pots industriels n'en contiennent généralement pas assez, voire pas du tout !

LES ESSENTIELS POUR BIEN COMMENCER

DES COUVERTS ADAPTÉS



UNE ASSIETTE ET DE BONNES RECETTES



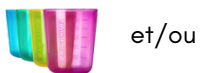
UN BON BAVOIR



et/ou



DE QUOI BOIRE



et/ou

UNE QUESTION ?

Téléchargez dès maintenant l'application

oddana

pour profiter d'un accompagnement personnalisé avec une diététicienne-nutritionniste, disponible sur rendez-vous 7j/7.

TÉLÉCHARGER L'APP ↓

Disponible sur
App Store

Disponible sur
Google play

Tous les articles sont disponibles sur : <https://mapetiteassiette.com/>