



Prérequis pour démarrer la diversification alimentaire

Pas facile de savoir comment faire lorsque la diversification alimentaire de bébé arrive !

On se pose souvent **des milliers de questions** et on s'y perd avec la multitude d'informations que l'on peut trouver un peu partout... Nous vous proposons une fiche récapitulative **des dernières recommandations en vigueur** sous forme de check-list que vous pourrez cocher au fur et à mesure du franchissement des étapes.



Dernières recommandations en vigueur

- Âge de la diversification alimentaire** : entre 4 et 6 mois révolus représentant une fenêtre de tolérance pour l'introduction des allergènes même si l'enfant est à risque du fait de son histoire familiale
- Poursuite d'une **alimentation lactée seule après 6 mois non recommandée**
- Maintien du lait maternel ou infantile le plus longtemps possible** (même au-delà de 3 ans) : pour notamment les besoins en eau, la présence d'acides gras essentiels, l'enrichissement en fer et autres micro-nutriments et l'apport contrôlé en protéines (pour en savoir plus : article sur le lait de croissance)
- Introduction de tous les groupes alimentaires de manière concomitante** (produits laitiers, fruits et légumes, féculents/produits céréaliers / légumineuses, viande / poisson / oeuf et matières grasses) : pas d'ordre ni de rythme particulièrement recommandé et arrêt de la nécessité de les introduire 1 par 1 et sur 3 jours consécutifs
- Respect des signaux de faim et de rassasiement** (avec un article à venir prochainement pour savoir les repérer) afin de maintenir le plus longtemps possible la capacité d'autorégulation du jeune enfant
- Mise en place de 4 repas par jour** : petit déjeuner, déjeuner, goûter (et 1 seul !) et dîner
- Environnement favorable pour la prise des repas** : limiter les pressions, les récompenses et le forçage alimentaire ; manger en famille dès que cela est possible, dans un cadre calme et chaleureux, sans distracteur (c'est-à-dire sans écran)
- Augmentation de la familiarisation des nouveaux aliments** : sans nécessairement les faire goûter
- Importance de répéter des propositions alimentaires variées** : avec jusqu'à 8 à 10 présentations pour des aliments initialement refusés par bébé, y compris pour entretenir l'exposition aux allergènes et prévenir la néophobie alimentaire !
- Respect des capacités masticatoires à travers des textures adaptées** : importance d'introduire des textures plus complexes entre 8 et 10 mois, ou avant dans le cadre de la Diversification Menée par l'Enfant tout en respectant les prérequis
- Introduction le plus tard possible d'aliments riches en sucres rapides** : confiseries, boissons sucrées, biscuits, aliments transformés...
- Application des mesures d'hygiène** pour limiter la survenue d'intoxication alimentaire
- Vigilance sur les aliments à risques sanitaires** : proscrire le miel avant 1 an (par rapport au botulisme), les produits carnés crus ou insuffisamment cuits dans les premières années de vie (poisson cru, poisson fumé, oeuf cru dans la mousse au chocolat ou la mayonnaise maison, tartare de viande, crustacés et mollusques crus...), le lait cru ou dérivés comme les fromages au lait cru, le soja et les produits dérivés le plus possible avant l'âge de 3 ans...
- Vigilance sur les aliments à risques d'étouffement** tels que les aliments ronds, petits ou durs qui résistent à l'écrasement : fruits à coque, arachide, grains de raisin, tomate cerise...



Conseils pratico-pratiques

Produits laitiers

- Maintenir le lait maternel ou infantile selon l'âge de l'enfant le plus longtemps possible ou prendre du lait entier le cas échéant
- Privilégier les laitages nature, sans sucre ajouté et entiers voire enrichis en crème
- Opter uniquement pour des fromages au lait pasteurisé jusqu'à l'âge de 5 ans (pour limiter le risque de listériose)

Féculents/produits céréaliers/légumineuses

- À adapter en fonction des capacités masticatoires et de la tolérance digestive
- Associer des céréales aux légumineuses pour une complémentarité des acides aminés (composés des protéines)
- Introduire le gluten comme les autres allergènes entre 4 et 6 mois

Matières grasses

- À ajouter crues ou fondues dans toutes les préparations, comme cité précédemment
- Varier entre les huiles végétales, le beurre doux et la crème fraîche 30 à 40% de matières grasses

Fruits et légumes

- Préférer des préparations maison et un mode de culture diminuant l'exposition aux pesticides, par principe de précaution
- Varier entre les fruits et légumes crus et cuits dès que possible en adaptant la texture à la capacité masticatoire de l'enfant (possibilité de les introduire râpés)
- Favoriser la consommation de fruits oléagineux (noix, noisette, amande) à introduire séparément au départ et toujours en poudre ou en purée sans sucre ajouté
- Limiter les jus de fruits aux occasions uniquement

Viande/poisson/oeuf

- Donner 10g jusqu'à 1 an, 20g jusqu'à 2 ans, 30g jusqu'à 3ans...
- À proposer toujours bien frais et bien cuits
- Éviter les charcuteries notamment par rapport à leur teneur élevée en sel
- Proposer 2 poissons par semaine dont 1 gras

Autres

- Seule l'eau est indispensable
- Limiter le sel et le sucre ajouté dans l'alimentation de manière générale



Suivez-nous
sur les réseaux sociaux

 @mapetiteassiette

 mapetiteassiette

 Ma Petite Assiette



C'EST MEILLEUR QUAND
C'EST FACILE

Pour encore plus de conseils pratiques :

retrouvez les repas/menus type par tranche d'âge sur notre site.
Autres rappels importants : les consultations systématiques de suivi avec le médecin traitant ou le pédiatre servent à mesurer et peser votre enfant et ainsi permettent de suivre son évolution. Pensez à vous faire accompagner dans des situations spécifiques : pathologies, allergies ou intolérances alimentaires, alimentation végétarienne, troubles alimentaires pédiatriques (anciennement connus sous le terme de troubles de l'oralité...) par des spécialistes de la nutrition infantile. Et quoi qu'il arrive : **faites-vous confiance et faites confiance à votre enfant !**

Fiche réalisée par Tiffany Deroyer
Diététicienne périnatale et pédiatrique

Sources bibliographiques :

- Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans, ANSES, 12 juin 2019
- Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0 à 36 mois, Haut Conseil de la Santé Publique, 30 juin 2020
- Brochure « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand, le petit guide de la diversification alimentaire », Santé Publique France, 13 septembre 2021