

Diversification Alimentaire

ÉTAPE I

De 4 mois à 8 mois



Le démarrage de la diversification alimentaire a pour but d'initier votre enfant et non de le nourrir.

Quand commencer ?

La diversification alimentaire ne doit pas débiter :

- avant les 4 mois de votre enfant (début du 5ème mois) en raison du risque d'allergies,
- ni après les 6 mois de votre enfant car au-delà, le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins.

**C'est la fenêtre d'opportunité des 4-6 mois.
Il n'y a pas d'âge précis.**

Seul le développement de votre enfant doit influencer votre décision de débiter la diversification alimentaire.

Est-il prêt à prendre la cuillère ?

Pour le repérer, il convient d'observer son tonus et sa capacité à maintenir sa tête droite, le fait de mettre des objets en bouche, son intérêt actif lorsqu'il vous voit manger.

S'il ne vous semble pas prêt, ne vous inquiétez pas et patientez quelques temps. La plupart des enfants le sont vers 5-6 mois.



Fania Garcia (Illustrations) ©

Comment débiter la diversification alimentaire ?

Votre bébé va découvrir un nouveau mode de consommation : **la cuillère.**

Il doit intégrer la notion de discontinuité du repas (attendre entre chaque cuillère).

Les premières cuillères seront proposées **lorsqu'il n'est pas affamé** et dans une ambiance détendue.

Après le biberon du midi ou du soir, proposez lui quelques cuillères de purée de fruits ou de légumes.

S'il apprécie et qu'il s'adapte bien à la cuillère, vous pourrez alors rapidement commencer un repas.

S'il a une attitude de refus, n'insistez pas et proposez lui à nouveau dans quelques jours.

À partir de 4 mois révolus, par quelle quantité commencer ?

Au départ de la diversification alimentaire, votre bébé ne prendra que **quelques cuillères** puis les quantités augmenteront progressivement avec sa capacité à manger à la cuillère.

A ce stade, il est important de **compléter le repas avec le lait** (Préparation Pour Nourrisson).

En effet, les apports nutritionnels sont assurés par le lait seul jusqu'à l'âge de 6 mois. Vous diminuerez proportionnellement la quantité de lait.

A partir d'environ 200g de purée, il n'est plus indispensable de compléter le repas par un biberon de lait.



*Avant tout, respectez le rythme de votre bébé et ne le forcez pas.
Chaque enfant a son propre rythme et ses propres besoins.*

Par quels aliments commencer ?

- **Fruits ou légumes ? Peu importe !**
- Sur le plan nutritionnel, rien ne les distingue fondamentalement. Ce choix vous appartient. Tous les fruits et légumes sont permis, frais et mûrs, de saison ou surgelés, de préférence non traités.
- **Il est important d'introduire un seul aliment nouveau à la fois** ; le présenter à l'enfant 3 jours consécutifs.
- Les légumes ou les fruits peuvent être présentés seuls ou associés.
- Débutez par **ceux que vous connaissez** et que vous avez l'habitude de cuisiner. Votre enfant aura déjà goûté ces aliments via le liquide amniotique ou le lait maternel !
- **Les légumes** seront cuisinés sous forme de purée avec des **féculents** (pomme de terre, semoule fine, Fluraline® ou des légumes secs mixés bien lisses) et on y ajoutera de la **matière grasse** après cuisson (huile d'olive, de colza, de noix, beurre, crème fraîche entière ou poudre d'amande, de noisette, cacahuète, noix de cajou, de sésame).
- **Les fruits** seront mûrs et de saison, crus ou cuits mixés sous forme de compote. Les compotes industrielles seront choisies sans sucre ajouté.
- Vous pourrez ensuite introduire tous **les poissons** (2 fois par semaine en alternant poisson gras ex : truite, maquereau et poisson maigre ex : cabillaud, merlan), **les viandes** et **les œufs** durs.
- Toutes les **herbes aromatiques** et **les épices** sont permises, sauf le sel, les cubes de bouillon (trop riches en sodium) poivre et piment.
- **Les aliments industriels destinés aux enfants** sont tout à fait adaptés, à condition d'y ajouter 2 cuillères à café de matière grasse par portion.
- **L'eau** est la seule boisson recommandée.

À partir de 6 mois Quel lait ?

Les Préparations Pour Nourrisson (lait 1er âge) seront remplacées par le Lait de Suite (lait 2ème âge).

Si bébé refuse le lait, adressez vous à un spécialiste

« Lorsque vous proposez un aliment à votre enfant, accompagnez le geste de paroles, énoncez lui le nom des aliments, les couleurs... »

Exemple d'une journée alimentaire :

A 6 mois

Petit déjeuner	Biberon de 240ml de Lait 1er Age (8 mesures)
Déjeuner	4 *cs de purée (120g) (60g de légumes + 60g de pommes de terres ou 1 cs rase de semoule fine crue) + 2 *cc de matière grasse (variez les huiles : olive, colza, noix, pépin de raisins...) + 1 cc rases (5g cuit) de viande ou poisson (2 fois/semaine en alternant poisson gras ou maigre) ou 1/8 d'œuf dur + Un biberon de 150ml à 180ml de Lait 1er Age
Goûter	240ml de Lait 1er age ou Jusqu'à 180ml de Lait 1er Age + 5 cc de fruits crus bien mûrs ou cuits mixés
Dîner	Biberon de 240ml de Lait 1er Age (8 mesures)
Texture	Mixée

A 8 mois

Biberon de 240ml de Lait 2ème Age (8 mesures)
6 cs de purée (180g) (90g de légumes + 90g de pommes de terres ou 2 cs rases de semoule fine crue) + 2 cc de matière grasse (variez les huiles : olive, colza, noix, pépin de raisins...) + 2 cc rases (10g cuit) de viande ou poisson (2 fois/semaine en alternant poisson gras ou maigre) ou 1/4 d'œuf dur + 1/2 yaourt au lait entier ou 3 cc de fromage blanc (sans sucre)
Jusqu'à 210ml de Lait 2ème Age + Entre 100g et 130g de fruits crus bien mûrs ou 3 à 4 cs de fruits cuits écrasés
Biberon de 240ml de Lait 2ème Age (8 mesures)
Moulinée ou écrasée à la fourchette

Selon vos préférences ou votre organisation, la diversification peut aussi commencer par le dîner.

Ces quantités sont données à titre indicatif, respectez toujours les besoins propres à votre enfant.

*cs = Cuillère à soupe

*cc = Cuillère à café

Conseils pratiques :

Mes ustensiles pour cuisiner :



Les différents modes de cuisson :

- Les légumes : cuits à la vapeur ou dans très peu d'eau sans ajout de sel
- La viande ou le poisson : à la poêle sans ajout de matière grasse ou à la vapeur
- Les œufs : durs
- Les fruits : cuits dans très peu d'eau sans ajout de sucre

La conservation :

Une purée de légumes se conserve 48h au réfrigérateur à 4°C.

Une purée de légumes qui contient de la viande, du poisson ou de l'œuf se conserve 24h au réfrigérateur à 4°C.

Toutes les purées peuvent être cuisinées en grande quantité et congelées dans des pots ou des sachets congélation. Le temps de conservation au congélateur est de 4 mois.

Pour retrouver la texture d'origine, ne pas hésiter à bien mélanger la purée après décongélation.

A 8 mois, il est trop tôt pour :

- Ajouter du sel dans les préparations
- Les produits industriels non spécifiques aux bébés
- Les petits suisses nature ou aux fruits, les yaourts aromatisés
- La confiture et le miel
- Les boissons sucrées et les jus de fruits
- Le pain
- Les biscuits
- Les laits végétaux (soja, amande, avoine...) mais en cas d'allergie au lait 1er âge ou 2ème âge demander conseil au pédiatre
- Tous les produits à base de soja
- Le lait de vache, chèvre, brebis, ânesse (Hors préparation spécifique pour nourrisson)
- Beurre allégé, margarine, crème fraîche allégée
- Les coquillages crus et préparations à base d'œuf cru (mayonnaise, mousse au chocolat)

Il n'est pas nécessaire au quotidien d'ajouter des céréales infantiles dans le lait ou de proposer des laits spécifiques aromatisés, enrichis en céréales infantiles (type briquette individuelle).