

## Diversification Alimentaire

# ÉTAPE I

De 4 mois à 8 mois



BÉBÉ AU SEIN

*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 débuter :  
- avant les 4 mois de votre enfant (début du 5<sup>ème</sup> mois) en raison du risque d'allergies,  
- mais peut commencer avant l'âge de 6 mois.

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

L'objectif est une première mise en contact avec les aliments. 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.



Tania Garcia Ortolano ©

## 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 la tétée 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.

## 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 toujours important de **commencer par une tétée et de compléter par la purée afin de continuer à stimuler la lactation.**

En effet, les apports nutritionnels sont assurés par le lait seul au moins jusqu'à l'âge de 6 mois.

*Avant tout, respectez le rythme de votre bébé et ne le forcez pas.*

*Il augmentera tout naturellement les quantités de purée.*

*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 **féculeux** (pomme de terre, semoule fine ou Floraline® 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 et 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.

## Allaiter et diversifier !

Il est important de maintenir des tétées régulières pendant la diversification alimentaire afin d'entretenir la lactation et de bien couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.

« 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

#### A 8 mois

<b>Majoritairement dans la journée</b>	Allaitement Maternel à la Demande	Allaitement Maternel à la Demande
<b>1 Repas Diversifié</b>	Allaitement Maternel à la Demande 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	Allaitement Maternel à la Demande 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
<b>Goûter</b>	Allaitement Maternel à la Demande seul ou Allaitement Maternel à la Demande + 5 cc de fruits crus bien mûrs ou cuits mixés	Allaitement Maternel à la Demande + Entre 100g et 130g de fruits crus bien mûrs ou 3 à 4 cs de fruits cuits écrasés

**Texture**

Mixée

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).