

Diversification Alimentaire

ÉTAPE II

De 8 mois à 12 mois

*L'alimentation de votre enfant a déjà bien changé.
Mais ses besoins sont encore spécifiques et ce que vous lui
proposez doit être bien adapté.*

Les grands changements :

◆ Après l'introduction de 2 repas diversifiés (déjeuner + goûter ou goûter + dîner),
Introduction d'un troisième repas diversifié sans viande, poisson ni œuf

◆ *Introduction des morceaux :*

Que les dents soient apparues ou pas, votre enfant développe le réflexe de mastication.

Pour une meilleure acceptation des morceaux :

- les aliments peuvent être proposés en morceaux fondants, dans une assiette à disposition de l'enfant. Laissez le les porter à la bouche avec ses doigts.
- évitez d'ajouter des morceaux dans une purée lisse.
- restez attentif à votre enfant quand il mange des morceaux, tout en l'encourageant.

◆ *Introduction du pain :*

Proposer un morceau de pain (pas plus d'1 quignon de baguette par jour), que l'enfant mordillera avec plaisir.



Fania Garcia (vittana) ©

Ce qui ne change pas :

- Le 1er repas de la journée est exclusivement lacté (Lait Maternel ou Lait de Suite)
- Le lait reste l'aliment essentiel pour couvrir les besoins spécifiques de l'enfant
- L'eau est la seule boisson indispensable

Entre 8 et 12 mois

Votre enfant devient acteur de son alimentation

Il acquiert la préhension volontaire :

Il commence à vouloir prendre la cuillère et la porter à sa bouche. Mais il a encore besoin de votre aide : chacun sa cuillère, c'est encore mieux !

Il commence à savoir boire tout seul dans un vrai verre (le verre est bien rempli pour éviter de mettre la tête en arrière), même s'il en renverse un peu.

Et il a besoin de découvrir la nourriture en la touchant avec ses doigts.

Il apprend en regardant ses parents et son entourage :

Au repas, il est assis à table sans télévision et sans jouet mais avec la famille !

Il aime manger les mêmes plats que vous mais il faut les adapter à ses besoins (pas de sel, pas de fritures/panures, des quantités de viande/poisson/œuf adaptées, ...).



Votre enfant est assez grand pour rester à table en famille mais pas trop longtemps : rarement plus de 10 à 15 min.

Quel lait ?

Le lait adapté à votre enfant est le lait maternel ou le lait de Suite (Lait 2ème âge) ;

le lait de vache (écrémé, 1/2 écrémé ou entier) est encore inadapté à ses besoins.

Si bébé refuse le lait, adressez-vous à un spécialiste.

Exemple d'une journée alimentaire :

À 12 mois

Petit déjeuner Biberon de 240 ml de Lait 2ème âge (8 mesures) OU Allaitement Maternel

Déjeuner :
dans une petite assiette 3 *cs de légumes (100g)
+ 2 à 3 cs (80g à 100g cuit) de petites pâtes ou semoule ou riz ou polenta ou une petite pomme de terre
+ 2 *cc de matière grasse
(Varier les huiles : olive, colza, noix... et parfois beurre ou crème fraîche entière)
+ 2 cc rases (10g cuit) de viande ou poisson (2 fois par semaine en alternant poisson gras ex: maquereaux, truite et poisson maigre ex: cabillaud, colin) ou 1/4 d'œuf cuit
+ 1 fruit (de préférence cru)

Goûter De préférence : 240 ml de Lait 2ème âge OU Allaitement Maternel
OU 1 yaourt au lait entier ou 5 cc de fromage blanc (sans sucre)
+ Un fruit cru ou cuit

Dîner :
dans une petite assiette 3 cs de légumes (100g)
+ 2 à 3 cs de petites pâtes ou semoule (80g à 100g cuit) ou une petite pomme de terre
+ 2 cc de matière grasse (Varier les huiles : olive, colza, noix... et parfois beurre ou crème fraîche entière)
+ 1/2 yaourt au lait entier ou 3 cc de fromage blanc (sans sucre) ou 120 ml de Lait 2ème âge
OU Allaitement Maternel

Texture Passer d'une texture écrasée à la fourchette à de petits morceaux

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

*cs = Cuillère à soupe

*cc = Cuillère à café

Si il refuse un nouvel aliment, c'est plus par crainte de l'aliment inconnu que par dégoût :

Vous pouvez à nouveau lui proposer cet aliment sous différentes formes avec différentes épices (sauf poivre et piment) ou herbes aromatiques.

Si au-delà de plusieurs tentatives (jusqu'à 15 fois !), il continue de le refuser, c'est que véritablement, pour l'instant il n'aime pas cet aliment.

Mais les goûts changent, vous pourrez lui proposer à nouveau quand il sera plus grand. Sachez également que plus il vous verra en consommer, plus il se familiarisera avec cet aliment et plus il sera tenté d'y goûter.

Son appétit est variable et se régule en fonction de ses besoins !

Quand il finit son assiette, il n'a pas besoin d'être félicité.

Quand il ne la finit pas, il n'a pas besoin d'être réprimandé.

Entre 8 et 12 mois, il est possible de :

- Proposer exceptionnellement au goûter, un biscuit spécifique Aliment pour Bébé
- Ajouter 1 cuillère à café de cacao ou 10g de céréales infantiles dans 240ml de Lait de Suite

Mais ce n'est pas indispensable !

Par contre à 12 mois, il est trop tôt pour :

- Ajouter du sel ou des cubes de bouillon dans les préparations
- Les produits industriels NON spécifiques Aliment pour Bébé
- Les petits suisses naturels ou aromatisés et les yaourts aux fruits ou aromatisés
- La confiture et le miel
- Les boissons sucrées: sirop, sodas, jus de fruits (même pressé)...
- Les laits végétaux soja, amande...
- Le lait de vache, de chèvre, de brebis... (Hors préparation spécifique pour nourrisson)
- Les matières grasses allégées
- 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).