

POURQUOI ?

Avant 4 mois :

la diversification pourrait entraîner des allergies alimentaires.

Après 6 mois :

le lait ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels de votre enfant.

On parle de fenêtre de tolérance alimentaire entre 4 et 7 mois : meilleure tolérance des aliments allergisants.

Et en cas d'allaitement ?

Ne surtout pas stopper si vous n'en ressentez pas l'envie ! L'idéal est d'introduire une alimentation solide vers 5-6 mois tout en poursuivant les tétées au sein, il n'y a pas de limite d'âge concernant l'allaitement maternel !



POUR UNE DIVERSIFICATION REUSSIE

ENTRE 4 ET 6 MOIS : DEBUTER LA DIVERSIFICATION

Le lait reste la base de l'alimentation de votre enfant.

ENTRE 6 MOIS ET 3 ANS

Il faut garder 2 ou 3 tétées (ou + si vous le souhaitez) ou biberons par jour, ce qui équivaut à 500 mL minimum par jour

LEGUMES ET FRUITS

LEGUMES

Tableau date d'introduction

Privilégier légumes frais ou surgelés

Cuisson -> eau ou vapeur **SANS AJOUT DE SEL** et mixés

Quand ? -> repas de midi en complément du lait

Comment ? -> petite cuillère en silicone souple ou eau de cuisson dans biberon

FRUITS

Tous les fruits

Cuisson -> eau ou vapeur en compote

Quand ? -> à midi et/ou goûter en complément du biberon

Comment ? -> en compote au début **SANS AJOUT DE SUCRE**
puis proposer des fruits crus de saison

LES FECULENTS**FARINES INFANTILES**

Ne pas en donner avant 4 mois révolus, débiter après avis médical.

Ne sert pas à « faire ses nuits »

A introduire chez les enfants non rassasiés par leur lait artificiel pris en quantité normale.

FARINES INFANTILES

A partir de 4 mois -> pomme de terre cuites à la vapeur

A partir de 7 mois -> pâtes, pain, semoule de blé et biscuits adapté aux nourrissons (modérément sucrés)

LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS

Dès 6 mois

Quoi ? -> tous les viandes sauf les abats et la charcuterie (pas avant 2-3 ans) et tous les poissons frais ou surgelés

Œufs durs écrasés ou Omelette

NB : Pas de poisson pané avant 3 ans (très gras et salé)

Comment ? Mixés et/ou mélangés aux légumes

LES MATIERES GRASSES

Avant 6 mois l'ajout de matières grasses n'est pas nécessaire car le lait maternel ou artificiel est assez riche en acide gras.

Oui-> matières grasses végétales (huile de colza, olive, tournesol...) et animal (beurre)

Non -> fritures, huile de palme, sucreries

Comment ? -> 1 c à café d'huile ou de beurre à chaque repas.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Aliment	Réfrigérateur	Sous vide	Congélateur
Purée / compote	48h	10 jours	6 mois
Viande / poisson	24h	10 jours	4 mois
Plat cuisiné	24h	10 jours	4 mois

**A NOTER**

Proposer de l'eau minérale à volonté pendant et après les repas

Des biscuits adaptés et de la croûte de pain peuvent être proposés entre 6 et 9 mois

Proposer des morceaux vers 9 mois

DANS QUEL ORDRE ET QUELLES QUANTITES ?**LEGUMES ET FRUITS**

De 4 à 6 mois : commencer par donner un légume par jour le midi puis au bout d'une quinzaine de jour proposer un fruit par jour en plus soit au « dessert » ou au goûter.

→ Une dizaine de cuillère.

De 6 à 12 mois

200g de légumes environ puis à volonté à partir de 9 mois sans sel ajouté

100 à 130g de fruits environ sans sucre ajouté

VIANDES, POISSONS, ŒUFS

10g soit 2 c à café ou ¼ d'œuf

20g à partir de 9 mois.

MATIERES GRASSES

1 c à café dans les légumes de beurre ou d'huile

PRODUITS LAITIERS

Lait maternel ou 2^{ème} âge et produits laitiers

500 à 800 mL par jour de 6 à 12 mois

Passer au lait de croissance jusqu'à 3 ans (+ riche en fer)