



## **Mathilde Loubet**

Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans  
l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.  
Consultation sur rendez-vous

# **Diversification alimentaire**

## **INFORMATIONS GÉNÉRALES :**

Il est possible de débiter la diversification alimentaire dès 4 mois révolus si bébé est prêt :

- Il montre un intérêt pour la nourriture.
- Il parvient à tenir assis avec un peu de maintien pendant 5 minutes (il est possible de débiter sur les genoux d'un adulte).
- Il sait tenir des objets et les porter à sa bouche.
- Il mime la mastication pendant vos repas.

Introduire les aliments contenant des allergènes dès le début de la diversification alimentaire : Arachides, Céleri, Crustacés (à introduire tous séparément), Gluten, Fruits à coque (à introduire séparément), Lait, Lupin, Œufs, Poisson (introduire tous séparément), Mollusques (à introduire tous séparément), Moutarde, Sésame, Soja, Sulfites.

## **LES QUANTITÉS :**

Avant 6 mois, le lait maternel et/ou infantile couvre 100 % des besoins de ton enfant.

À partir de 6 mois, introduis 10g (1 c. à s.) d'aliment riche en protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses) dans son alimentation pour couvrir ses besoins en fer et en oméga 3.

Lait maternel ou infantile :

- 600 à 950 ml de 0 à 6 mois,
- 500 à 750 ml de 6 mois à 3 ans

Pour les autres aliments, il n'y a pas de quantités précises à respecter. Ce qui compte, c'est de laisser ton enfant manger en autonomie afin qu'il respecte ses sensations de faim et de satiété. (Tu peux utiliser des cuillères presque pleines et lui mettre dans la main pour qu'il la porte à sa bouche.)

## **EN PRATIQUE:**

- Dès le début de la diversification, tu peux introduire toutes les catégories d'aliments. Cependant, il n'y a pas de besoin précis, donc il est préférable de commencer par les légumes et les fruits, qui, en plus d'être digestes, sont souvent colorés et donc plus attrayants.
- Avant 6 mois, propose uniquement des textures lisses (compotes et purées).
- À partir de 6 mois, il est possible de proposer des gros morceaux bien fondants.
- Propose des fruits et légumes de saison et varie fréquemment pour faire découvrir de nombreuses saveurs à ton enfant.
- Introduis de l'eau au cours des repas, de préférence au verre ou à la paille.
- Ne pas saler ni sucrer avant 3 ans.
- Attention aux aliments à risque de toxi-infection :

Pas de viande crue ou mal cuite ni de lait cru avant 10 ans, pas de poisson, œuf cru ou mal cuit avant 5 ans, et pas de miel avant 1 an.

- Introduis les féculents à chaque repas solide dès que ton bébé se déplace (avant, cela n'a pas d'intérêt nutritionnel, le lactose suffit).

	CONSEILS	DE 4 À 6 MOIS	DE 6 À 8 MOIS	DE 8 À 10 MOIS	DE 10 À 12 MOIS	> 12 MOIS
<b>Lait maternel / lait infantile</b>		Allaitement à la demande 650 à 900ml de lait 1er âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait 2ème âge	Allaitement à la demande 500 à 750ml de lait de croissance.
<b>Produits laitiers</b>	- Nature au lait entier, non aromatisés <b>- Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux)</b> - Les produits 0%, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Possibilité de faire gouter. Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Occasionnellement Ne remplacent pas le lait maternel ou infantile.	Possibilité d'en proposer en complément du lait maternent ou infantile.
<b>Fruits</b>		Quelques cuillères pour la découverte	2 fois/ jour. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	2 à 3 fois/ jour.	2 à 3 fois/ jour. Purées et/ ou morceaux petits et fondants	3 fois/ jour. Morceaux petits et fondants
<b>Légumes</b>		Quelques cuillères pour la découverte	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux gros et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux petits et fondants	À chaque repas solide. Purées et/ ou morceaux petits et fondants
<b>Féculeux</b>			À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.	À chaque repas solide dès que bébé se déplace à 4 pattes.
<b>Matières grasses</b>	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégiez les huiles et variez-les	1 à 3 c. à c. dans les purées	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas	À chaque repas solide 1 à 3 cuillère à café/ repas
<b>Aliments riches en protéines</b>	Favoriser des viandes et poissons de bonne qualité. Limiter le jambon blanc (riche en sel et en nitrites) Toujours bien cuits		Indispensable dès 6 mois. 1 fois par jour 10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur Purée ou gros morceaux bien fondants.	10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur Purée ou gros morceaux bien fondants.	10g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur Purée ou petits morceaux bien fondants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entre 1 et 2ans:</b> 20g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur</li> <li>• <b>Entre 2 et 3ans:</b> 30g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 d'œuf dur</li> </ul>
<b>Nombre de repas/j</b>		Pas de rythme régulier. Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	2 repas / jour. Déjeuner et goûter. Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	2 à 3 repas / jour. Déjeuner, goûter et dîner Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	3 repas / jour. Déjeuner, goûter et dîner Proposer à manger lorsque bébé est bien éveillé.	3 à 4 repas / jour. Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.