



## La diversification alimentaire des enfants de 4 mois à 3 ans

La diversification alimentaire est une étape importante et nécessaire pour le bon développement du nourrisson. Le lait reste l'aliment de base les 6 premiers mois. Mais dès 4 mois, bébé est prêt à découvrir de nouveaux aliments.

C'est une période de transition où l'on passe d'une relation « l'un contre l'autre » avec l'allaitement au « face à face » lorsque l'on donne à manger à la cuillère. En introduisant autre chose que du lait dans l'alimentation, vous développez les 5 sens de bébé et l'initiez au plaisir de manger.

**« La patience est le maître mot d'une diversification alimentaire réussie ».**

Les jeunes enfants ont des besoins différents et ne doivent donc pas avoir la même alimentation que leurs aînés. Il est important de suivre certaines étapes car **l'alimentation va conditionner sa croissance**. L'objectif est de respecter des règles de base afin d'éviter les carences, les excès et certains risques nutritionnels.



## Les produits laitiers



### 1. Le lait

Dans l'idéal votre enfant doit boire **environ 500ml de lait par jour**.

**De 6 mois à 12 mois :** Lait 2ème âge ou lait maternel.

Le saviez-vous ?!

- Le lait de vache n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de lui donner des troubles digestifs.
- Les jus végétaux (soja, riz, amande) ou les laits d'animaux spécifiques (chèvre, jument, brebis) ne sont pas adaptés et peuvent entraîner de graves carences.

**A partir de 12 mois :** Lait de croissance ou lait maternel.

Entre 1 et 3 ans, si vous ne voulez pas donner du « lait de croissance », mieux vaut lui donner du lait de vache entier.

**Après 1 an, ne dépassez pas 700 ml de lait** (et autres produits laitiers) car consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.

### 2. Les laitages

**A partir de 8 mois,** vous pouvez donner de temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, du yaourt ou du fromage blanc. Utilisez de préférence jusqu'à 12 mois des laitages « destinés aux enfants en bas âge ». Leur qualité nutritionnelle est plus adaptée aux besoins de votre enfant que celle des laitages classiques. Sinon préférer les laitages au lait entier.

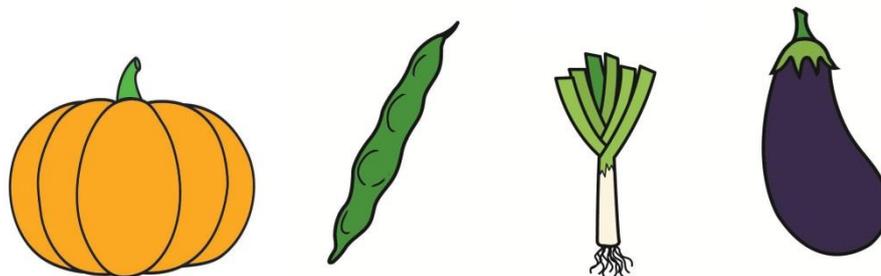
### 3. Le fromage

**Dès l'âge de 8 mois,** vous pouvez introduire un peu de fromage dans l'alimentation de votre bébé. Pas de fromage au lait cru car ils risquent de transmettre la bactérie listeria. Optez pour des fromages pasteurisés.

Attendre l'âge de 1 an pour les fromages à goût fort.

125 ml de lait (1 verre)  
= 1 yaourt  
= 100 g de fromage blanc  
= 2 petits suisses  
= 30 grammes de fromage

## Les légumes



**Commencer l'introduction des aliments solides par les légumes, et attendre au moins 2 semaines pour intégrer les fruits.**

Introduire les légumes sous forme de purée, cuits à la vapeur ou à l'eau, **sans sel**, en ajoutant un peu de matière grasse (une cuillère à café d'huile d'olive, de colza ou une noisette de beurre).

La pomme de terre en petite quantité peut servir de liant. Il est préférable de proposer un seul légume "vert" par jour (en plus des pommes de terre) afin que l'enfant apprenne le goût particulier de chaque légume.

**Entre 4 et 6 mois :** commencez par 2 à 3 cuillères à café de légumes par jour. Carottes (pas trop en cas de constipation), courgettes sans peau et sans pépins, épinards (pas trop en cas de diarrhée), haricots verts, blanc de poireau, betteraves rouges et potiron.

**Attention :** les carottes peuvent contenir des nitrates en trop grande quantité. Vous pouvez opter pour des petits pots pour débiter la diversification.

**Entre 6 et 7 mois :** augmentez progressivement les quantités. Blette, endive, patate douce, brocoli, pulpe de tomate sans pépins.

**Vers 9 mois :** Artichaut, céleri, champignons de paris, fenouil, aubergine, poivron, asperge ...

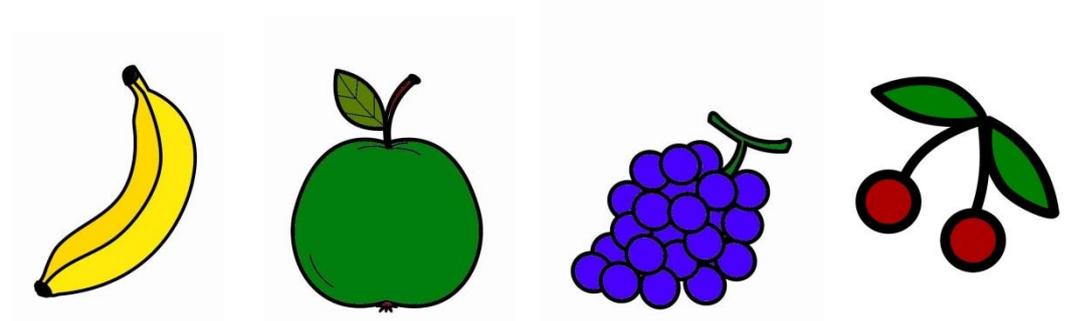
Évitez les légumes à goût fort (choux, navets, salsifis) ou trop riches en fibres

**Vers 1 an :** 200 g environ soit 6-8 cuillères à soupe (un pot de légumes) à midi et possible le soir.

Vous pouvez commencer les crudités (concombre, tomate,...) si bébé l'accepte.

**De 18 mois jusqu'à 3 ans :** Les légumes secs peuvent être introduits progressivement.

## Les fruits



**Comme pour les légumes, introduire les fruits sous forme de purée en utilisant des fruits bien mûrs et cuits, sans sucres ajoutés et lui faire découvrir un fruit à la fois. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot.**

**Entre 4 et 6 mois :** en complément du biberon ou de la tétée de midi ou de l'après-midi, vous pouvez proposer à bébé 1 à 2 cuillerées à café de fruits cuits et mixés (pomme, poire, pêche, abricot, banane, coing, prune).

**A 6 mois :** un demi pot de compote par jour. Augmentez progressivement les quantités pour arriver à environ 100 à 130 g de compote « maison » ou 1 petit pot. Vous pouvez introduire les fruits rouges (fraises, framboises cerise, cassis,...), rhubarbe, orange, clémentine, raisin.

**Vers 9 mois :** On commence à proposer à bébé des fruits crus : bien mûrs, pelés, et écrasés, puis en lamelles.

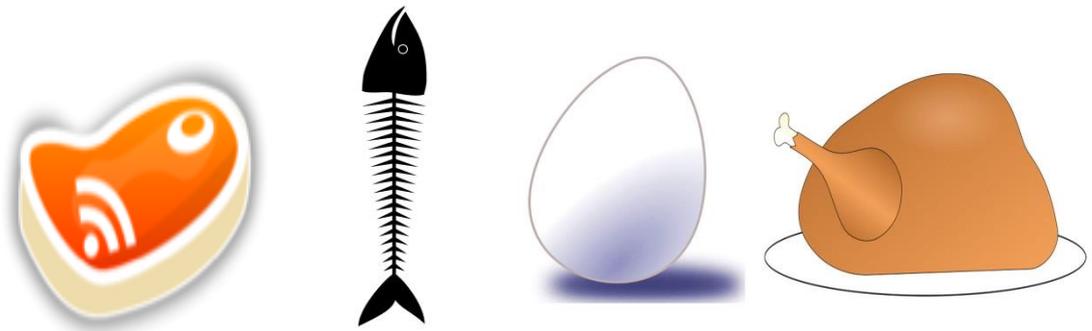
**A 12 mois :** 150 g par jour environ à répartir au déjeuner et au goûter. Vous pouvez lui proposer des fruits crus et secs (pruneaux, figues sèches, dattes sèches, abricots secs...), les fruits exotiques (ananas, mangue, litchis...)

**A 18 mois :** 2 fruits par jour. Le fruit correspondant à la valeur du poing fermé de l'enfant. Ainsi pour les petites menottes, une demi-pomme correspond à la valeur d'un fruit entier. Le kiwi peut être introduit.

**A 3 ans :** les fruits à coque entiers (noix, noisettes, amandes).

**Attention :** En cas d'allergies connues chez l'enfant ou dans sa famille, il est essentiel de s'en remettre aux professionnels de santé, avant de débiter l'introduction de nouveaux aliments.

## Viande, poisson, œuf



**Après l'introduction des légumes et des fruits, il est temps de mettre un peu de viande aux menus de Bébé.**

**Attention :** Un excès d'apport en protéines chez le nourrisson peut augmenter le risque d'obésité

**De 6 à 8 mois :** Pour commencer, les morceaux de viande ou de poisson doivent être mixés et ajoutés à la purée de légume. Privilégier les viandes et poissons maigres : poulet, dinde, bœuf, veau et jambon blanc sans couenne. Pour le poisson : cabillaud, lieu, limande, colin, sole ou dorade. L'œuf doit être consommé dur.

**Quantité recommandée :**  
**10g / jour ou ¼ d'œuf dur.**

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, vous pouvez également lui donner un petit pot de 200g légumes/viande ou légumes/poisson. Évitez les abats, la charcuterie (sauf le jambon blanc découenné) et le poisson pané.

**De 8 à 12 mois :** Vous pouvez introduire les viandes plus grasses. Il est recommandé de proposer du poisson 2 fois par semaine en alternant poisson maigre/poisson gras. L'œuf peut être cuisiné dur ou en omelette. Évitez les préparations à base d'œuf cru ou peu cuit.

**Quantité recommandée :**  
**20g / jour ou ½ œuf dur**

**De 1 an à 3 ans :** Peu à peu, avec l'arrivée de ses premières dents, bébé pourra déguster de la viande et du poisson coupés en petit morceaux. L'œuf peut être proposé à la coque, mollet, sur le plat... Toujours à la place de la viande ou du poisson. Pas de coquillages et crustacés (même cuits), Pas d'abats ni de charcuterie avant 2 ans.

**Quantité recommandée :**  
**20g à 1 an puis 30-40g à 3 ans / jour ou 1 œuf entier**

## Les féculents

**A partir de 4 mois, les farines infantiles** peuvent être une bonne solution si votre enfant est un « petit mangeur », ou au contraire réclame trop de lait..

Les ajouter au biberon (2 cuill.à café de farine)

**La pomme de terre** (par quart puis par moitié) peut être introduite dans la purée de légumes. Elle doit être cuite à l'eau et mixée de manière lisse. Puis ce sera des céréales fines mixées et mélangées aux légumes (pâtes fines, riz, floraline,...).

**Vers 9 mois,** votre enfant mange environ **50 grammes** de féculent par jour (tapioca, vermicelle, petites pâtes, semoule,...). Vous pouvez essayer de lui donner sous forme de petits morceaux ou en mixant moins longtemps. Vous pouvez aussi lui donner du pain.

**A 12 mois,** l'enfant mange **100 grammes** de féculents soit deux petites pommes de terre (de la taille d'un œuf) ou bien 3 cuillères à soupe (mesurées après cuisson) de pâtes, riz, semoule, blé. Cette quantité peut être donnée à un repas ou répartis entre le midi et le soir.

**A partir de 15 mois,** vous pouvez introduire les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois cassés,...) en petite quantité.

**De 18 mois à 3 ans,** l'enfant mange environ **200 g.** de féculents par jour.

## Produits sucrés

**Limitez les produits sucrés comme le miel, le chocolat, les gâteaux et évitez au maximum les sodas et les sirops.**

Les sucres rapides sont déconseillés pendant ses premières années, jusqu'à 3 ans au moins bébé n'a pas besoin de plus de 10 g de sucre (2 morceaux de sucre) par jour : l'équivalent d'une compote !

**Une alimentation trop sucrée entraîne des déséquilibres alimentaires et peut provoquer des caries et une prise de poids.**

**Trucs et astuces :**

- Vous faites un gâteau pour son anniversaire : N'hésitez pas à réduire franchement la dose de sucre préconisée dans la recette.
- Il fait la grimace devant son yaourt. Ajoutez, devant lui, une toute petite lichette de miel, mélangez un peu de compote ou saupoudrez d'une épice sucrée (vanille par exemple). Idéal en période de diversification alimentaire de lui faire découvrir de nouvelles saveurs !

## Matières grasses

**Malgré leur mauvaise réputation, les graisses sont essentielles au bon développement de Bébé et de son cerveau !**

Aoutez à chacun des deux repas de Bébé des matières grasses, sous forme de beurre cru ou d'huile végétale en variant les huiles (colza, olive, tournesol,...). **Evitez les fritures.**

**Quantité recommandée par jour : 2 cuillères à café d'huile (une au déjeuner et une au dîner) et une noix de beurre (10g).**

## L'eau

**L'eau est la seule boisson indispensable et la seule boisson à proposer avant l'âge de 1 an.**

Les jus de fruits ne sont pas indispensables mais si vous lui en proposez, donnez-lui du pur jus en petite quantité (20-30 ml.).

## Journée alimentaire type

**Entre 4 et 7 mois** - Texture très lisse.

<b>1<sup>er</sup> repas</b>	1 biberon de lait 1er puis 2 <sup>ème</sup> âge vers 5 mois
<b>Déjeuner</b>	•2 à 3 cuillerées à café d'une purée de légumes •1 biberon de lait 2 <sup>ème</sup> âge La purée est donnée à la petite cuillère avant le biberon, soit mélangée au biberon de lait. Augmenter tous les 2 jours de 2 à 3 C.c et diminuer le lait.
<b>Goûter</b>	1 biberon de lait
<b>Dîner</b>	1 biberon de lait (+céréales si petit mangeur)

**Vers 7/8 mois** - Les aliments seront progressivement moulinsés, augmentant la taille des particules alimentaires.

<b>Petit déjeuner</b>	1 biberon de lait 2 <sup>ème</sup> âge +/- céréales infantiles
<b>Déjeuner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•150 à 200g de purée de légumes (+1cc d'huile ou une noix de beurre) + 10g viande/poisson •100g de fruits crus bien mûrs écrasés ou cuits mixés et non sucrés
<b>Goûter</b>	1 biberon de lait 2 <sup>ème</sup> ou 1 laitage « bébé » + 1compote
<b>Dîner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•1 biberon de lait 2 <sup>ème</sup> âge +/- céréales ou •Une purée de légumes (+1cc d'huile ou une noix de beurre) + un petit biberon ou un laitage.

## Vers 1 an

<b>Petit déjeuner</b>	1 biberon de lait de croissance
<b>Déjeuner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•25 g de viande, de poisson ou 1 œuf •200 de purée (pommes de terre + légumes + 5 g de beurre ou un peu d'huile) ; •100 g de fruit cuit ou cru ; •un peu de pain.
<b>Goûter</b>	•Un biberon de lait de croissance ou laitage, fruit •Morceau de pain et/ou biscuit (fondant)
<b>Dîner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•200 ml de potage (avec des pommes de terre ou des céréales (100g) et 100 g de légumes) ou purée de légumes mélangée à des petites pâtes ou de la semoule •1 laitage ou 20 g de fromage à pâte tendre •un peu de pain

**A 2 ans** - Fini les purées, bébé mange de plus en plus comme vous ! Attention cependant à ne pas négliger ses besoins nutritionnels

<b>Petit déjeuner</b>	240 ml de lait de croissance + pain, pain de mie+ confiture
<b>Déjeuner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•crudités coupées en petits dés •30 g de viande, de poisson ou 1 œuf •100 g de féculents accompagnés de légumes (150g) •100 g de fruits cuits ou crus ; •un peu de pain.
<b>Goûter</b>	lait de croissance ou 1 laitage, fruit •Morceau de pain et/ou biscuit (fondant)
<b>Dîner</b> <b>Donner de l'eau à boire</b>	•100 g de féculents accompagnés de légumes (100g) selon l'appétit de votre enfant et 5 g de beurre ou un peu d'huile •1 laitage un peu de pain

## Les petits pots

- Ils sont d'excellente qualité, ils peuvent très bien servir de dépannage quand cuisiner est difficile...
- Inconvénients des petits pots : Leur manque de matière grasse et leur goût très différent des produits frais.
- Si vous proposez un petit pot n'oubliez pas de rajouter une noix de beurre ou 1 cuillère à café d'huile.