



Ligne du temps

La période de diversification s'échelonne d'environ 5-6 mois jusqu'à 18 mois. C'est une étape naturelle du développement de l'enfant qui progressivement va manger d'autres aliments que le lait.

Le schéma synthétise l'alimentation du nourrisson au cours de sa première année de vie et illustre l'introduction progressive des nouveaux aliments.

Une ligne du temps centrale est découpée en 12 mois.

Parallèlement à celle-ci figurent 6 lignes représentant les différents groupes alimentaires. Chacune d'elle démarre à la période recommandée d'introduction des nouveaux aliments et est illustrée par des pictogrammes.

- **Dès la naissance** : le lait (sein ou biberon) est l'aliment exclusif jusqu'à la période de diversification. Même après celle-ci, il reste l'aliment de base pendant la première année de l'enfant.
- **Entre 4 et 6 mois** (autour de 5 mois mais jamais avant 4 mois), introduction du repas de fruits/ le repas de légumes et de féculents (riz, semoule, pâtes, pain...), peu importe l'ordre d'introduction de ces repas, mais ne pas tout faire en même temps. De petites quantités d'eau peuvent être données plusieurs fois par jour à partir de la diversification alimentaire. L'eau du robinet peut-être consommée à partir de 4 mois.
- **Entre 6 et 7 mois** : introduction de la viande (ou poisson, volaille, œuf).



Les boissons pour l'enfant

L'eau est vitale et est la seule boisson indispensable. Sa consommation nature est à recommander. Les boissons sucrées, en partie responsables de l'apparition des caries et de l'installation du surpoids, sont à éviter. Il est conseillé d'habituer l'enfant à boire à la cuillère ou au gobelet dès son plus jeune âge pour permettre à l'enfant de n'associer le biberon qu'au goût du lait.

Comment donner les repas ?

La présentation du repas de fruits/de légumes au biberon est à éviter : elle nécessite l'adjonction d'une telle quantité d'eau que son apport nutritionnel en est réduit. De plus, un des objectifs de la diversification alimentaire est d'accoutumer le nourrisson à la cuillère tout en maintenant le biberon pour le lait.

Les fruits (4 - 6 mois)

Tous les fruits peuvent être introduits progressivement. Encouragez la consommation des fruits et légumes que les parents mangent habituellement. Bébé les connaît, il y a déjà goûté pendant la grossesse et l'allaitement.

Préparation de la panade de fruits

La préparation des repas se fait dans un environnement propre : plan de travail, mains.

Les fruits sont lavés et/ou épluchés.

Ils peuvent être présentés crus, cuits, mixés ou écrasés.

Une petite quantité d'eau peut être donnée, présentée à la cuillère ou au gobelet.

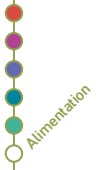
Si nécessaire, le repas de fruits est complété par un apport de lait (sein ou biberon).

L'ajout de biscuit, de farine ou de sucre n'est pas recommandé (apport calorique excessif).

Ne pas ajouter de sucre ou de miel (de toute façon déconseillé avant 1 an) qui masque la saveur naturelle de l'aliment et habitue l'enfant à la saveur sucrée.

Il n'est pas conseillé de remplacer ou de compléter le repas de fruits par du yaourt ou des petits pots de fromage aux fruits, trop riches en protéines.

Donner un jus d'orange à la place du repas de fruits n'est pas recommandé car les apports nutritifs (fibres, vitamines, sucre) et le pouvoir rassasiant ne sont pas équivalents.





Les légumes (4 - 6 mois)

Tous les légumes peuvent être introduits progressivement. Les choisir de préférence frais, local, de saison ou surgelés. Varier leur choix : de préférence, commencer par les légumes que les parents mangent habituellement. tous conviennent à l'enfant à condition de les présenter l'un après l'autre afin de tester la tolérance.

Les féculents

L'apport de féculents augmente l'apport énergétique et rassasie le nourrisson. Les pommes de terre et les autres féculents peuvent être déjà introduits vers 4-6 mois au moment de l'introduction des légumes. NB : le gluten peut être introduit entre 4 et 12 mois.

Les matières grasses

Le nourrisson en âge de diversification a encore besoin de 45% de ses apports énergétiques totaux sous forme de lipides. C'est pourquoi les repas présentés doivent contenir suffisamment de matières grasses. Il est recommandé d'ajouter après la cuisson 3 cuillères à café de matière grasse en variant les sources afin de rencontrer au mieux les besoins en différents acides gras (huile de colza, huile d'olive,...., beurre).

Préparation du repas de légumes

La préparation des repas se fait dans un environnement propre : plan de travail, mains. Les légumes sont lavés, épluchés, coupés. Ils peuvent être cuits à l'eau bouillante, à la vapeur, au micro-ondes. La texture proposée (mixé, écrasé, morceaux) sera adaptée au stade de développement de l'enfant, à l'apparition des dents et à la consistance naturelle de l'aliment. Ajouter 3 cuillères à café de matière grasse crue.

La viande, le poisson, l'œuf (6 - 7 mois)

Toutes les viandes sont permises : poulet, bœuf, porc, mouton ..., à l'exception des préparations de viande (jambon, haché, saucisse, boudin...). La viande, le poisson (frais, surgelé ou en conserve) et l'œuf seront introduits progressivement semaine après semaine. Ces aliments peuvent être cuits, par exemple, au four, rôtis ou grillés à la poêle. Ils sont présentés mixés ou écrasés. L'ajout de sel ou de bouillon en cubes est fortement déconseillé en raison de l'immaturation rénale. Le sodium présent naturellement dans les aliments suffit amplement à couvrir les besoins physiologiques. L'usage d'herbes aromatiques et d'épices non piquantes est tout à fait recommandé.

Préparation du repas complet

Le repas complet comprend :

- Des légumes ;
- Des féculents : en prévoir la même quantité que de légumes pour couvrir l'apport énergétique ;
- De la viande (ou poisson, volaille, œuf) : 10 à 15 g cuite ;
- De la matière grasse : 15 ml d'huile crue ou de beurre.

La préparation des repas se fait dans un environnement propre : plan de travail, mains. Les différents aliments composant le repas sont cuits à l'eau, à la vapeur, grillés à la poêle, au four ou rôtis puis, mélangés entre eux pour obtenir une purée. Le repas complet est donné à la cuillère.





Les repas, moments de plaisir

Au moment de la diversification, le nombre de repas est d'environ 5 à 6 par jour. Le lait restant l'alimentation de base jusqu'à 1 an, 3 à 4 tétées ou biberons restent nécessaires en plus du repas de fruits et de légumes.

A partir d'1 an, l'importance des différents aliments se modifie : les féculents augmentent en quantité et deviennent progressivement la base de chaque repas. En l'absence d'allaitement maternel, le lait s'intègre au repas en accompagnement des autres aliments, il peut être donné progressivement au gobelet ou à la tasse.

Progressivement, les aliments sont présentés séparément sur l'assiette pour permettre à l'enfant de mieux découvrir leurs diversités (aspect, couleur, goût).

L'eau est proposée à chaque repas. De petites quantités d'eau peuvent être données plusieurs fois par jour à partir de la diversification alimentaire. L'eau du robinet peut-être consommée à partir de 4 mois.

Vers 18 mois

Peu à peu, l'alimentation s'organise en 4 repas qui couvrent les besoins énergétiques et en nutriments de l'enfant.

Les repas pris en famille devraient rester un moment convivial, d'échanges et de retrouvailles.

