



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE: LA MANIÈRE DOUCE

L'introduction d'aliments solides dans le menu des bébés suscite de nombreuses interrogations...
Quand ? Quoi ? Comment ?
Ni trop tôt, ni trop tard !

L'OMS¹ encourage l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois car celui-ci couvre tous les besoins de l'enfant. La société européenne de nutrition pédiatrique recommande par ailleurs de ne pas diversifier l'alimentation avant 4 mois, en raison du risque d'allergies alimentaires et de ne pas débiter la diversification après 6 mois. En effet, une diversification trop tardive ne permet plus de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant.

Dans tous les cas, l'introduction des aliments à la cuillère doit se faire en douceur : comme pour tous les autres apprentissages, l'enfant va suivre son propre rythme. Avant de commencer, il convient d'observer l'enfant et de s'assurer qu'il est prêt à découvrir d'autres aliments que le lait.

L'enfant tient la tête droite, présente un bon tonus, montre un intérêt actif lorsqu'il voit les autres manger. Le fait qu'il expérimente en portant volontairement les objets à la bouche et sa manière de tenir les objets, l'extinction progressive du réflexe d'extrusion de la langue² sont autant d'éléments qui pourront guider les parents. La majorité des bébés sont prêts aux alentours de 5 à 6 mois.

D'autres facteurs psychosociaux doivent aussi être pris en compte: la culture et les habitudes alimentaires familiales, les conditions socio-économiques, la reprise du travail de la mère, l'entrée en milieu d'accueil, la place de l'enfant dans la fratrie, ...

Si l'enfant est **prématuré**, il est recommandé de retarder la diversification, en tenant compte du nombre de semaines de prématurité, c'est-à-dire de raisonner en «âge corrigé».

PAR QUEL ALIMENT COMMENCER ? FRUITS OU LÉGUMES ? PEU IMPORTE !

Tous les fruits et légumes **sont permis**, qu'ils soient frais ou surgelés. Sur le plan économique, gustatif et écologique, les fruits et légumes de saison sont à recommander. Le plus judicieux est de débiter par ceux habituellement consommés par les parents. Sur le plan gustatif, le bébé a déjà goûté ces aliments via le liquide amniotique de la maman et via le lait maternel. Ce respect de la culture familiale est essentiel pour permettre aux parents d'entamer sans crainte la diversification alimentaire de leur enfant.

Pour la préparation du **repas de légumes**, les cuissons courtes seront privilégiées.

Les légumes seront de préférence cuits à la vapeur et les féculents à l'eau bouillante, afin de préserver leurs qualités nutritionnelles. La quantité de légumes proposée sera équivalente à celle des féculents: on compte généralement 100 à 125 g chacun.

L'usage d'herbes aromatiques et d'épices non piquantes est vivement recommandé. Par contre, en raison de l'immaturité rénale, l'ajout de sel ou de bouillon cube est à éviter.

1 OMS : Organisation Mondiale de la Santé

2 Le réflexe d'extrusion est un réflexe du nourrisson qui consiste à pousser avec la langue les aliments hors de la bouche.

Le **repas de fruits** est exclusivement composé de fruits de saison crus, bien mûrs, lavés, épluchés, épépinés, mixés, râpés ou cuits en compote. En début de diversification, l'ajout de biscuits ou de farines n'est pas recommandé.

Il est souvent proposé de commencer par les fruits cuits car sous cette forme ils sont plus digestes et la cuisson diminue le caractère allergène de certains.

QUEL FÉCULENT ?

En Belgique, il est habituel de commencer par la pomme de terre. Cependant, d'autres **féculents** - riz, petites pâtes, semoule - peuvent également être introduits comme cela se fait dans d'autres pays.

Lorsque le lait ne suffit plus au déjeuner et au souper, on introduit le **pain**, d'abord sous forme de bouillie préparée avec le lait infantile de l'enfant ou trempé dans la soupe. Il est ensuite donné en petits morceaux.

Les **céréales infantiles** peuvent aussi être utilisées pour préparer des bouillies lactées. Elles seront ajoutées au lait habituel de l'enfant. De nombreux produits existent. Lors de l'achat, le choix se portera davantage vers les céréales non lactées, non sucrées et non aromatisées. Ces farines risquant d'augmenter l'apport protéique, il est préférable de ne pas les introduire dans les premiers repas de fruits. Lorsque l'enfant grandit et que les fruits seuls ne permettent plus de le rassasier, elles peuvent y être ajoutées en quantité modérée.

Par contre, les **biscuits** sont riches en sucres ajoutés, en «mauvaises» graisses (acides gras trans³ et saturés) et augmentent l'apport énergétique. Sources de déséquilibre alimentaire, ils ne font d'ailleurs pas partie de la famille des féculents.

La plupart des céréales infantiles - les biscuits mais aussi les pâtes, le pain - contiennent du **gluten**. Actuellement, il est recommandé d'introduire le gluten en petite quantité entre 4 et 7 mois et si possible, de l'introduire lorsque l'enfant est toujours allaité.

POURQUOI AJOUTER DES MATIÈRES GRASSES ?

Les besoins en graisses sont proportionnellement plus importants chez le bébé que chez l'adulte. Chaque type d'huile possède une composition nutritionnelle spécifique. L'important est de varier, en privilégiant les huiles riches en acides gras polyinsaturés de type oméga 3 (colza, soja) car elles font trop souvent défaut dans notre alimentation. Le beurre peut être également introduit.

En pratique, après la cuisson, on ajoute **2 à 3 cuillères à café d'huile crue ou de beurre** au repas de légumes (une cuillère à café de matière grasse pour 100 g de repas).

A QUEL MOMENT INTRODUIRE LA VIANDE ET EN QUELLE QUANTITÉ ?

Vers 7 mois, la famille des viandes, volailles, poissons et œufs (les «VVPO») est progressivement introduite en petite quantité dans le repas de légumes. Avant un an, la quantité de viande cuite recommandée est de 15 gr/jour (1 cuillère à café). Toutes les viandes peuvent être utilisées, à l'exception des préparations (saucisse, jambon, boudin...): leurs qualités nutritionnelles sont mauvaises (graisses saturées, sels, exhausteurs de goût...).

La consommation de poissons gras est recommandée car ils sont riches en acide gras oméga 3. Les aliments d'origine animale sont toujours proposés bien cuits à l'enfant, de manière à prévenir le risque d'intoxication alimentaire.

FAUT-IL DIMINUER LES TÉTÉES ET BIBERONS ?

Pas nécessairement ! Le lait reste l'aliment de base du nourrisson pendant toute la première année de vie, même après la diversification alimentaire.

3 biberons de 200ml ou 3 tétées restent nécessaires, jusqu'à l'âge d'un an.

COMMENT CONCILIER DIVERSIFICATION ET PRÉVENTION DES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

Lorsque le nourrisson a dans sa famille (parents, fratrie) des personnes souffrant d'allergie, il était souvent conseillé d'introduire plus prudemment et plus tardivement les aliments à risque allergisant (poisson, œuf, pâte d'arachide ou de noisettes, crustacés, fruits exotiques...).

Toutefois, les études réalisées dans le cadre de la prévention de l'allergie n'ont pas montré d'intérêt de retarder cette introduction au-delà d'un an.

Le poisson - tant le jaune que le blanc d'œuf - peuvent donc être introduits, comme la viande, à partir de 6-7 mois. Ces aliments ont un réel intérêt nutritionnel et leur introduction en petite quantité permet d'induire la tolérance alimentaire.

COMMENT FAMILIARISER L'ENFANT AU GOÛT DE L'EAU ?

L'alimentation du nourrisson étant très riche en eau (lait, fruits, légumes...), il est normal qu'il n'en boive que de petites quantités. Pour familiariser très tôt l'enfant au goût de l'eau nature, on peut la présenter à chaque repas en petite quantité.

L'eau sera donnée à la cuillère, au verre ou au gobelet.

TEXTURE ET PRÉSENTATION DES REPAS

La texture (mixé, écrasé, en morceaux) des aliments proposés aux enfants doit être adaptée à leur stade de développement, à l'apparition des dents et à la consistance dure ou molle de l'aliment. Il est utile de donner des aliments écrasés et non plus trop mixés, dès la fin de la première année. Vers un an, les aliments peuvent être proposés séparément et en petits morceaux attendris par la cuisson et éventuellement à la fourchette. Les petits morceaux de viande plus dure seront introduits plus tard.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Chouette, on passe à table !
Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil ONE - 2013



**Témoignage d'une accueillante conventionnée du service Le Sourire à Tournai.
Marie Paule NOULETTE, de Gaurain-Ramecroix.**

Premières panades de fruits

Je suis parfois confrontée à certains enfants qui, alors qu'ils mangent avec entrain les repas de légumes, refusent les panades de fruits qui leur sont présentées.

A bien y réfléchir, il s'agit du premier aliment «froid» qui leur est proposé. J'ai donc essayé, avec succès, de chauffer légèrement les premières panades de fruits, avant des les servir aux enfants. Cela leur permet de faire connaissance avec de nouveaux goûts et une nouvelle texture, sans y ajouter l'aspect chaleur du mets. Comme la panade n'est que très légèrement chauffée, quand la quantité mangée augmente, la portion est froide avant la fin du repas. Ceci permet alors de passer à la présentation des fruits sans aucun réchauffement.

Les morceaux

Certains enfants, qui ont été plus longtemps habitués à une nourriture liquide ou mixée, et/ou qui ont une plus grande sensibilité buccale acceptent difficilement de plus importants morceaux (aliments écrasés à la fourchette).

Lorsque ces enfants ont dans leur bouche des morceaux, ils les recrachent ou peuvent présenter un réflexe de vomissement, parfois dû au manque de stimulation de la cavité buccale.

Je prépare alors les aliments en deux temps :

- Je sépare les légumes et la viande, des pommes de terre. Je mixe légumes et viande en y ajoutant un peu de jus de cuisson des légumes de manière à rendre la mixture un peu plus liquide.
- J'y ajoute ensuite les pommes de terre que j'écrase à la fourchette. Les morceaux faciles à écraser par les mâchoires édentées sont ainsi mélangés à une préparation qui les enveloppe et qui est plus aisée à avaler. Les enfants les acceptent alors plus facilement.

Au fur et à mesure des jours qui passent, je mets moins de jus de cuisson et je tente d'écraser les légumes qui le permettent (comme par exemple les carottes, le céleri rave, le panais, le brocoli,...) en ne laissant que la viande mixée.

Par la suite, je ne mixe plus rien. Je commence d'abord par les petits morceaux de poisson, pour enfin terminer par la viande en morceaux, lorsque l'enfant accepte plus facilement une nourriture plus «sèche».

TOUS CONCERNÉS

De la cuisinière à la puéricultrice, à l'infirmière et au médecin, tous sont concernés par la qualité de l'alimentation dans le milieu d'accueil. C'est pourquoi, en étroite collaboration avec les parents, le milieu d'accueil sera particulièrement attentif à la période dite de « diversification alimentaire », grâce à une approche aussi progressive et individualisée que possible et en tenant compte de l'organisation de la collectivité.

Dr DELHAXHE
Conseiller médical Pédiatre ONE (Liège)

Nathalie CLAES et Amal ALAOU
Diététiciennes pédiatriques ONE

