



LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

La diversification alimentaire est une étape importante dans la vie de l'enfant : elle lui permettra de découvrir de nouvelles textures et de nouveaux goûts. Elle débute entre 4 et 6 mois et progressivement, à partir de l'âge d'un an, l'enfant découvre le plaisir de manger comme ses parents.

BIEN PRÉPARER LA DIVERSIFICATION

Avant de débiter la diversification : ne pas hésiter à faire découvrir et à laisser jouer l'enfant avec une petite cuillère. De cette façon, il acceptera mieux de la mettre en bouche quand la diversification débutera.



DÉBUT DE LA DIVERSIFICATION

Il n'y a **pas d'ordre particulier** à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments **entre 4 et 6 mois, sous forme de purée bien lisse** :

- légumes, fruits,
- Volaille, autres viandes, poisson et œufs
- légumes secs
lentilles, haricots, pois chiches...
- féculents
pâtes, riz, semoule, pain complets et semi-complets
- produits laitiers...

Dans la pratique, on recommande de donner chaque nouvel aliment séparément pour permettre à l'enfant d'identifier les différents goûts.

Rapidement, en parallèle de la purée d'un légume, proposer une cuillère à café de poisson ou de volaille mixé.

Une fois que chaque aliment a été accepté seul, le mélanger avec un autre aliment : purée de légume et pomme de terre, purée de légume et volaille...

■ Les fruits et les légumes

Entre 4 et 6 mois :

- Légumes bien cuits et mixés lisses
- Fruits bien cuits et mixés en compotes non sucrée

À partir de 6/8 mois :

- Légumes bien cuits
- Fruits bien mûrs ou cuits

À partir de 1 an :

- À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant
- Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer

■ Les légumes secs

Riches en fibres, en fer et en protéines, peuvent être introduits :

Dès 4 mois :

De temps en temps : 1 cuillère à café

À partir de 6/8 mois :

Environ 1 fois par semaine quelques cuillères à café et en purée écrasée à la fourchette puis progressivement non mixés bien cuits et fondants

À partir de 1 an :

Au moins 2 fois par semaine, toutes les textures

■ Les matières grasses

Cf. fiche "l'alimentation de l'enfant"

■ Le lait, toujours indispensable

Cf. fiche "l'alimentation lactée"

BON À SAVOIR : Il n'est pas nécessaire de donner des laitages type "yaourt" du rayon bébé qui sont plus chers et moins intéressants en terme de goût.

Proposer plutôt des produits laitiers du rayon adultes, mais à base de lait entier.



FOCUS SUR LA DME (DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT)

"Pas pas à pas, votre enfant mange comme un grand"

La DME exclusive n'est pas recommandée. Certains parents pratiquent la DME, qui consiste à proposer directement des morceaux d'aliments bien cuits à l'enfant sans avoir donné avant ni purées ou compotes ni aliments à la cuillère, afin qu'il découvre les aliments avec les mains ; ceci dans l'optique de favoriser son éveil au goût et au plaisir de manger. C'est possible à partir de 6 mois environ, dès que l'enfant sait se tenir bien assis et sait attraper et porter à la bouche. Mais attention, il s'agit d'une découverte accompagnée. Les parents ont un rôle fondamental en veillant à proposer des aliments très variés, en observant comment l'enfant réagit et en s'assurant qu'il déglutisse bien.

BON À SAVOIR

Les fibres alimentaires présentes en grandes quantités dans certains légumes (poireaux ou artichauts par exemple) ou dans les légumes secs peuvent modifier la digestion et le transit de l'enfant, sans conséquence néfaste pour sa santé.

Pas de nécessité de proposer d'eau en plus, sauf en cas de fortes chaleurs.

Le lait cru et les fromages au lait cru ne sont pas à donner (sauf emmental et comté), en raison des risques infectieux.

LES PETITS POTS ET LES PLATS PRÉPARÉS DU COMMERCE pour les moins de 3 ans

Ils sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage... mais ils offrent moins de variété que le fait maison en termes de goûts et de textures. Les préparations spécifiquement destinées aux enfants de moins de 3 ans limite la présence de pesticides ou d'additifs.

BON À SAVOIR :

- Ne pas les réchauffer dans les barquettes plastiques, mais les transvaser dans une assiette ou casserole.
- Jusqu'à 3 ans ne pas saler le fait maison ou les petits pots. Vous pouvez sucrer les fromages blancs ou les yaourt avec des fruits écrasés.

LES QUANTITÉS

Proposer mais sans forcer l'enfant à finir son assiette. Comme chez l'adulte, son appétit peut varier d'une journée à l'autre.

Au début, ce sont seulement quelques cuillerées de purée, suivies de la tétée ou du biberon.

Peu à peu, il va manger plus : se fier à son appétit en observant ses réactions.

Il n'y a pas de quantité à atteindre, chaque enfant est différent. S'il refuse un nouvel aliment, ne pas insister mais re-proposer régulièrement, jusqu'à une dizaine de fois parfois, pour qu'il l'accepte !

LES TEXTURES

À partir de 6 à 8 mois, proposer progressivement de nouvelles textures, environ 2 mois après le début de la diversification alimentaire, afin de limiter le risque de refus des morceaux.

FOCUS SUR LA "PATOUILLE" !

L'enfant fait sa "patouille" avec sa nourriture, il va la prendre avec ses doigts, dessiner, se badigeonner le visage ou les mains avec. Faire sa "patouille" revient à malaxer, casser en deux, modeler une texture malléable.

Pourquoi encourager la "patouille" ? La découverte d'un aliment requière tous les sens : la vue, l'odorat, le goût, mais aussi le toucher.



La diversification est une découverte multisensorielle.



Pour aller plus loin : mangerbouger.fr