

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 débuter 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,
- viande rouge, volaille, poisson, œufs,
- légumes secs
lentilles, haricots, pois chiches...
- féculents
pâtes, riz, semoule, pain même 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

Dès 4 mois, crus ou cuits, sans ajout de sel ni de sucre, mixés en compote ou en purée lisse.

■ Les légumes secs

Riches en fibres, en fer et en protéines, peuvent être introduits **dès 4 mois** en purée lisse.

■ Les matières grasses

Elles doivent être présentes à chaque repas, et ce dès le début de la diversification.

■ Le lait, toujours indispensable

Il reste l'aliment de base :

- **au moins 500mL de lait par jour** (lait maternel ou « lait infantile » 2^{ème} âge),
- **sans dépasser 800mL/jour** si on y cumule les produits laitiers : yaourt, fromage blanc non sucré, fromage râpé fondu dans les purées...

BON À SAVOIR : Les laitages préparés à base de lait infantile sont recommandés mais non obligatoires.

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

Le lait cru et les fromages au lait cru sont fortement déconseillés, en raison des risques infectieux.

FOCUS SUR LA DME*

**Diversification menée par l'enfant*

Certains parents peuvent faire le choix de la DME. Celle-ci ne fait pas partie des recommandations à l'heure actuelle. La DME nécessite que les parents y soient formés, et du fait du développement de l'enfant, elle n'est possible qu'après l'âge de 6 mois.



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.

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

Pratiques, ils limitent la présence de pesticides ou d'additifs. En revanche, ils sont moins variés que le fait maison.

BON À SAVOIR :

- Ne pas les réchauffer dans les barquettes plastiques.
- Penser à y rajouter une cuillère à café de matières grasses s'ils n'en contiennent pas.

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 !

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 requiert tous les sens : la vue, l'odorat, le goût, mais aussi le toucher.

La diversification est une découverte multisensorielle.



SOURCES :

mangerbouger.fr

Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans - HCSP (2017)