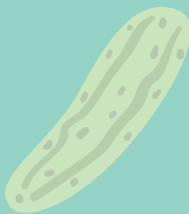


BIEN DÉBUTER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



bébé
INFO
service

À QUEL ÂGE COMMENCER ?

On estime qu'un bébé est prêt à débiter la diversification entre **4 et 6 mois**. À cet âge, pour les enfants nés à terme :

- les fonctions gastro-intestinales et rénales sont **assez matures** pour prendre en charge des aliments de la diversification (ANSES, 2019).
- le bébé a la **capacité de déglutir, mâchouiller et mordiller** même s'il n'a pas de dents et peut avaler sans risque des aliments sous forme de purée.
- À partir de 6 mois environ, le lait maternel et le lait infantile **ne permettent plus** de répondre aux besoins nutritionnels de bébé.

Source : EPHSGHAN



LE SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à ce qui a été longtemps recommandé par les allergologues, retarder l'introduction de certains aliments au-delà de 6 mois **ne préviendrait pas l'apparition d'allergies**. (LAURENT, 2018).

Hormis son intérêt nutritionnel, la diversification permet **l'acquisition des rythmes alimentaires, des comportements sociaux et une découverte des différents goûts** (DUPONT, 2005).

Un bébé doit donc « théoriquement » commencer la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois. Mais dans la pratique, chaque bébé est différent, et il est très important de **ne pas brusquer votre bébé**. L'introduction de nouveaux aliments doit avant tout être un **moment de plaisir** pour le bébé mais aussi pour les parents !

Voici quelques signes qui montrent que **bébé est prêt à manger** :

- Il **s'assoit bien** droit sans aide
- Il soutient et **contrôle sa tête**
- Il n'est **jamais rassasié**
- Il **accepte la cuillère** que vous lui proposez
- Il semble **intéressé par la nourriture** dans votre assiette
- Il apporte les aliments **à la bouche**

N'hésitez pas à poser des questions à votre pédiatre. Il pourra vous donner des conseils personnalisés ! (JUCHET et al., 2014).

ASTUCE !

Pour habituer bébé à la chaise haute, vous pouvez l'y installer quelques semaines avant de commencer la diversification en lui proposant quelques objets comme des cuillères, des bols en plastique afin qu'il se familiarise avec eux...

COMMENT INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS ?

Il est généralement suggéré d'introduire uniquement **un nouvel aliment à la fois** au menu de bébé et d'attendre 2 ou 3 jours avant de lui en présenter un nouveau. Ainsi, s'il survient une réaction d'inconfort ou d'allergie, il sera plus facile de détecter quel aliment est en cause.

Lors de l'introduction des nouveaux aliments, il est conseillé de continuer à donner à bébé des aliments qu'il connaît déjà.

Si bébé refuse un aliment, **n'insistez pas**, vous pourrez essayer de le réintroduire quelques jours plus tard. Si on le force ou si on insiste, bébé associera l'aliment à une expérience négative. En effet, il faut souvent **représenter l'aliment à plusieurs reprises** avant que bébé ne finisse par l'accepter (INSPQ, 2021). Cela peut prendre 15 ou 20 fois avant que bébé aime un nouvel aliment. Alors, **ne vous découragez pas !**

MANGER DE TOUT !

Attention à **ne pas (inconsciemment) imposer vos (dé)goûts** à bébé !

Il faut veiller à **varier les aliments** au maximum pour lui faire découvrir de nouvelles saveurs même des aliments que vous n'aimez pas ! En effet, bébé doit développer son goût et ses préférences **indépendamment de ceux de ses parents**.

À PARTIR DE QUAND INTRODUIRE DES MORCEAUX ET COMMENT ?

La texture des aliments proposés à bébé va se modifier en **fonction de son développement**. En dessous de 18 mois, il faut rester attentif à la capacité de mastiquer de bébé lorsque vous lui proposez des aliments en petits morceaux.

Commencer trop tard l'adaptation des textures (au-delà de 8 mois) peut entraîner l'apparition du "**syndrome du mixeur**". Ce dernier est propre aux enfants qui mangent uniquement des textures "toutes lisses" et **n'acceptent que très tardivement les morceaux**. Proposer une texture trop lisse peut amener certains enfants à **manger trop vite** sans que le message de satiété soit arrivé au cerveau. Une adaptation de la texture permet à l'enfant de ralentir la cadence et de percevoir les signaux de satiété, notamment avec la mastication.

- **Vers 5 à 7 mois** : purée **mixée lisse** à manger avec une cuillère souple
- **Vers 8 à 10 mois** : **purée écrasée** proposée avec une cuillère rigide mais adaptée à la taille de la bouche de bébé
- **Vers 13 à 18 mois** : Aliments en **petits morceaux tendres**. Présenter les aliments séparément dans une assiette creuse, pour permettre à bébé de mieux découvrir leur aspect, leur couleur et leur goût. Bébé peut également prendre des morceaux avec les doigts (ONE, 2019).

LES GRANDES ÉTAPES DE LA DIVERSIFICATION

Pour identifier les grandes étapes de la diversification alimentaire, n'hésitez pas à vous reporter au carnet de santé de votre enfant. Le **schéma ci-dessous** en est extrait. Il correspond aux recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé. Vous trouverez dans la page suivante une version pleine page à **imprimer et afficher** sur votre frigo pour le consulter quand vous le souhaitez.

	1 MOIS	2 MOIS	3 MOIS	4 MOIS	5 MOIS	6 MOIS	7 MOIS	8 MOIS	9 MOIS	10 MOIS	11 MOIS	12 MOIS	2E ANNÉE	3E ANNÉE
LAIT	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou							
	Lait 1er âge exclusif				Lait 1er âge ou 2e âge		Lait 2e âge : 500ml/j						Lait 2e âge ou de croissance (ou lait de vache entier)	
PRODUITS LAITIERS							Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages						
FRUITS					Tous : très mûrs		Très mûrs ou cuits, mixés : texture homogène, lisse → Crus, écrasés						Écrasés, à croquer	
LÉGUMES					Tous : purée lisse		→ Petits morceaux						Écrasés, en morceaux	
POMMES DE TERRE					Purée		Lisse → Petits morceaux							
LÉGUMES SECS													15-18 mois : en purée	
FARINES INFANTILES (CÉRÉALES)														
PAIN, PRODUITS CÉRÉALIERS								Pain, pâtes fines, semoule, riz						
VIANDES POISSONS							Tous, mixés et très cuits : 10 g/j : 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20g/j : 4 cuillères à café				30g/j : 6 cuillères à café très cuits	
OEUFS							1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES							Huile (olive, colza etc...) ou beurre : 1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas							
BOISSONS	Eau pure : proposer à volonté						Eau pure							
Sel													Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table	
PRODUITS SUCRÉS							À limiter : Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures							

Pas de consommation

Consommation possible

Consommation recommandée

S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.
Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés. Limitez les charcuteries sauf le jambon blanc.

service	1 MOIS	2 MOIS	3 MOIS	4 MOIS	5 MOIS	6 MOIS	7 MOIS	8 MOIS	9 MOIS	10 MOIS	11 MOIS	12 MOIS	2E ANNÉE	3E ANNÉE				
LAIT	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou											
	Lait 1er âge exclusif				Lait 1er âge ou 2e âge		Lait 2e âge : 500ml/j											
PRODUITS LAITIERS								Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages									
FRUITS							Tous : très mûrs	Très mûrs ou cuits, mixés : texture homogène, lisse → Crus, écrasés					Écrasés, à croquer					
LÉGUMES							Tous : purée lisse	→ Petits morceaux							Écrasés, en morceaux			
POMMES DE TERRE							Purée	Lisse → Petits morceaux										
LÉGUMES SECS															15- 18 mois : en purée			
FARINES INFANTILES (CÉRÉALES)																		
PAIN, PRODUITS CÉRÉALIERS							Pain, pâtes fines, semoule, riz											
VIANDES POISSONS								Tous, mixés et très cuits : 10 g/j : 2 cuillères à café	Hachés et très cuits : 20g/j : 4 cuillères à café			30g/j : 6 cuillères à café très cuits						
OEUFs									1/4 (dur)	1/3 (dur)			1/2					
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES							Huile (olive, colza etc...) ou beurre : 1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas											
BOISSONS							Eau pure : proposer à volonté		Eau pure									
Sel															Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table			
PRODUITS SUCRÉS							À limiter : Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures											

Pas de consommation

Consommation possible

Consommation recommandée

S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés. Limitez les charcuteries sauf le jambon blanc.



Des questions ?

Contactez-nous au
0 800 729 729

Service et appel gratuits