

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE L'ENFANT

- *La diversification peut être proposée à votre enfant quand il vous montre qu'il est intéressé par manger à la cuillère, **entre 4 et 6 mois**.*
- *Le bon rythme d'introduction des aliments est celui qui convient à votre enfant, il n'est pas universel.*

Entre 4 et 6 mois :

- En premier les purées de légumes (carottes, courgettes, haricots vert, potiron...) au repas de midi : de quelques cuillerées au départ, on augmente progressivement au rythme de l'enfant, pour atteindre environ 100-130 g vers 6 mois. Les légumes sont cuits à l'eau, sans sel. Un biberon complète le repas (180 ml puis 150 ml selon la quantité de légumes mangée, et selon l'appétit de l'enfant).
- Ensuite (une ou deux semaines plus tard) on ajoute de la compote de fruit vers 16h, en augmentant progressivement la quantité, selon l'appétit de l'enfant, sans dépasser environ 100-130 g à 6 mois. Un biberon complète le repas (180 ml puis 150 ml selon la quantité de légumes mangée, et selon l'appétit de l'enfant).

A partir de 6 mois, on ajoute dans la purée de légumes du midi (en mixant bien) :

- Des protéines (viandes blanches et rouges, poissons, œuf) : 10 g / jour = 2 cuillères à café (ou ¼ d'œuf dur).
- Des féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) : 1 cuillère à soupe, mixés avec les légumes.
- De la matière grasse (huile d'olive, de colza, beurre, crème) : 1 cuillère à café. *Les huiles végétales (olive, colza, lin, noix) sont riches en Oméga 3, très importants pour la fabrication des neurones.*
- On peut passer au lait « 2^{ème} âge ».

Vers 8 mois, la purée peut être moins lisse, grumeleuse.

- Les biberons du midi et/ou du goûter peuvent être remplacés par un yaourt nature (sans sucre), si l'enfant montre une réticence à boire les biberons.
- Il est important de garder un apport en lait 2^e âge d'environ 500 ml/ jour, soit deux biberons de 240 ml.
- Des herbes aromatiques ou des épices douces peuvent apporter des saveurs agréables. Cependant, il ne faut toujours pas saler les purées, ni sucrer les compotes.

Vers 9-10 mois, on introduit les morceaux fondants.

- Proposer à l'enfant de goûter des aliments fondants qu'il peut saisir dans son poing (pain, biscuits, banane ou fruit bien mûr, morceaux de légumes cuits). A cet âge, l'enfant est curieux de goûter tout ce que vous mangez : surtout laissez-le faire ! Par contre, toujours donner les morceaux sous surveillance, il peut avoir des difficultés à mastiquer les premières fois...
- Les protéines peuvent être augmentées à 20g/jour soit 4 cuillères à café.
- Les féculents doivent représenter 1/3 de l'assiette, et les légumes 2/3 (environ 200g).
- Aliments à éviter avant 1 an : fromages au lait cru, miel.

A partir d'1 an, l'enfant peut goûter presque tout !

- Mixer de moins en moins, écraser à la fourchette.
- Laisser l'enfant manger avec ses doigts, picorer les aliments de votre assiette : il se diversifie tout seul !
- Garder au minimum 2 biberons de 240 ml (soit 500 ml de lait/jour), si possible jusqu'à 3 ans.
- On peut passer au lait « de croissance » (3^{ème} âge), qui est enrichi en fer et diminue donc le risque d'anémie.
- Aliments à éviter avant 3 ans : fruits à coque entiers (amandes, cacahouètes, noisettes, pistaches...). Mais aucune contre-indication s'ils sont mixés (poudre d'amande ou de noisette, beurre de cacahouète...)

Si l'enfant refuse le lait

- Le lait infantile est indispensable pour le développement du bébé avant 1 an. Il faut continuer à en proposer tous les jours, en essayant d'autres présentations, d'autres goûts : lait vendu en briquette « liquide », céréales à ajouter dans le lait, lait donné à la cuillère sous forme de bouillie...
- En revanche ne pas forcer l'enfant à boire un biberon qu'il ne veut pas, il risque de se braquer et de prendre le biberon (voire même le fait de manger) en aversion.