



PÔLE DE SANTÉ LIBÉRAL AMBULATOIRE  
DU BASSIN D'ÉVREUX

→ LIVRET CONSEILS

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DU JEUNE ENFANT

Voici **quelques conseils** pour l'alimentation  
de votre bébé.

## À faire



Lait maternel ou de croissance **jusqu'à 3 ans**,

La **seule boisson** recommandée est l'eau.

Favoriser les **plats faits maison**.

Faire le repas dans un **endroit calme**, votre enfant installé bien assis,  
les pieds posés sur un support.

Introduire **tous types d'aliments** dès le début de la diversification alimentaire.

Favoriser les **matières grasses** (beurre, huiles).

Proposer plusieurs fois le même aliment.

Manger avec votre enfant autant que possible.

Votre enfant doit toujours être sous surveillance pendant les repas.

# À savoir !



## À ne pas faire

Pas de miel avant 1 an.

Risque de botulisme



Pas de fromage au lait cru, d'œufs ou de coquillages crus.

Risque de listériose



Pas de sodas, éviter les jus de fruits ou sirops, et limiter les aliments industriels.

Ne pas saler ou sucrer en supplément.

Ne pas forcer votre enfant à finir son assiette.

Pas d'écrans pendant les repas.



## Attention

Ne donnez pas d'aliments petits, durs et ronds (type cacahuète) à un enfant de moins de 5 ans, il risquerait de s'étouffer.

Coupez toujours les aliments mous et ronds ou ovales en deux avant de les donner.

Même sans dent, un enfant peut mastiquer des morceaux mous, fondants.

Introduire les aliments allergènes dès 6 mois, cela réduit le risque de développer des allergies par la suite.

Les allergènes principaux : œuf, lait, moutarde, arachide, mollusques et crustacés, poissons, graines de sésame, soja, sulfites, noix, blé et triticales.



## 0-4 mois

Rien que  
du lait !



Du lait maternel ou infantile "1<sup>er</sup> âge" exclusivement.



Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté à votre enfant. Il contient tout ce dont il a besoin dès la naissance et évolue constamment pour s'adapter à sa croissance. Il est **recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois** de l'enfant mais même sur une période plus courte, c'est bénéfique à sa santé et celle de la mère.

Si vous ne souhaitez pas allaiter, il existe des préparations spécifiques pour les enfants en bas âge, qu'on appelle « lait 1<sup>er</sup> âge ». Les « laits infantiles », en poudre, doivent être donnés selon les doses conseillées selon l'âge et l'appétit de votre enfant.



Les boissons végétales sont souvent vendues avec l'appellation « lait » alors qu'elles n'en sont pas ; elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 1 an.

**Attention le lait de vache n'est pas adapté au système digestif des enfants de moins d'un an.** Pour les mêmes raisons, ne leur donnez pas du lait de chèvre, jument, ânesse, brebis...

Et jusqu'à l'âge de 5 ans,  
vous ne donnerez pas  
non plus du lait cru,  
en raison des risques infectieux.



## À partir de 4-6 mois

On commence  
à goûter à tout !



Commencez la diversification alimentaire en faisant goûter **un aliment à la fois**.

Il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les aliments.

Introduire **aussi les fruits à coque** (beurre de cacahuète, poudre d'amande...).

Enrichir les purées avec 1 cuillère à café d'huile (varier les huiles si possible).  
Les **oméga 3** favorisent le développement cérébral.

### LES QUANTITÉS :

- Fiez-vous à son appétit,
- Observez ses réactions et ne le forcez jamais.
- **Il n'y a pas de quantité à atteindre**, chaque enfant est différent.

S'il refuse un nouvel aliment, n'insistez pas mais réessayez quelques jours plus tard

On commence en général à donner à manger à la cuillère. Proposez tous les aliments **en purée ou en compote lisse** pour que votre enfant les avale sans risque.

Si votre enfant veut découvrir les aliments avec les doigts, **laissez-le faire**, même si c'est un peu salissant... Il les aimera d'autant plus !

Bien que l'alimentation de votre enfant commence à se diversifier, à cet âge-là, le lait reste l'aliment de base : il doit continuer de boire **au moins 500 mL** de lait par jour, que vous continuiez à allaiter ou que vous passiez aux biberons de « lait infantile » deuxième âge.



# À partir de 6-8 mois



## On découvre de nouvelles textures



Faites-lui découvrir de nouvelles textures et expérimenter de nouvelles manières de manger.

Introduisez une seule nouvelle texture par repas.



### À partir de 6/8 mois

Tous les aliments hachés ou écrasés grossièrement à la fourchette (purée granuleuse)

Purées dans lesquelles on ajoute des pâtes alphabet, de la semoule, du riz bien cuit, de petits morceaux de volaille, de viande tendre ou de poisson très cuit, de l'œuf dur haché.



### À partir de 8 mois

Aliments en morceaux très mous qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts (comme la banane par exemple).

### À partir de 10 mois

Aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents (aliments cuits, fruits crus, crudités en petits morceaux...).

En cas de difficultés de votre enfant pour accepter les nouvelles textures et/ou si le passage aux morceaux est compliqué, si la durée des repas est anormalement longue ou pour toutes autres difficultés liées au repas / alimentation de votre enfant, **parlez en à votre médecin.**

# À partir de 12 mois

## Presque comme les grands !



À partir de 1 an, donnez trois repas par jour et un goûter.



Peu à peu, votre enfant va manger presque la même chose que toute la famille, en quantités adaptées à son âge. D'où l'importance que l'alimentation familiale soit **variée** et **équilibrée**.



À partir de 1 an, même si votre enfant mange d'autres produits laitiers, il a **toujours besoin de boire du lait** (500 mL environ par jour) au petit-déjeuner et au goûter.

Vous pouvez aussi alterner le lait de croissance et du lait de vache entier UHT (par exemple un bol ou un biberon sur deux). Il faut **utiliser du lait entier** car les besoins en matières grasses des enfants jusqu'à 3 ans sont plus importants que ceux des adultes.

Si vous utilisez un « lait de croissance », **prenez-le nature, sans sucre ni arôme ajouté**.



Pensez aussi à limiter certains aliments comme le sucre, le miel ou le chocolat. Attention, les biscuits pour bébé et autres aliments sucrés proposés dans le commerce pour les moins de 3 ans sont également souvent trop gras et sucrés ! **Essayez de cuisiner sans ajouter de sel**.

Plus de détails sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



PÔLE DE SANTÉ LIBÉRAL AMBULATOIRE  
DU BASSIN D'ÉVREUX

Toutes les infos disponibles  
sur notre site [www.pslabe.fr](http://www.pslabe.fr)

