



La diversification alimentaire de 4 mois à 1 an

La diversification alimentaire est l'introduction d'aliments en dehors du lait (maternel ou industriel), en général, entre le quatrième mois révolu et le sixième mois de bébé.

Entre
4 et 5
mois

Matin : 240 ml lait (1^{er} âge).

Midi : Légumes (carottes, haricot verts, courgettes, poireaux, pomme de terre), pas de beurre ni de sel. Donner 30 g légumes + 180 ml lait. Progressivement, suivant l'enfant, 60 g légumes + 150 ml lait. 90 g légumes + 120 ml lait. 120 g légumes + 90 ml lait.
+ pot de fruit 120 g à répartir dans la journée (pommes, poires).

Goûter : 210 ml lait.

Soir : 240 ml lait.

Entre
5 et 6
mois

Matin : 240 ml lait (1^{er} âge).

Midi : 200 g légumes (tout type) pas de beurre ni de sel.
+ pot de fruit 120 g à répartir dans la journée (tout type).

Goûter : 210 ml lait.

Soir : 240 ml lait.

Entre
6 et 8
mois

Matin : 210-240 ml lait (2^e âge).

Midi : 200 g légumes (tout type) +10 à 20 g viande (pas de poisson ni d'œuf)
+ dessert (fruit cuit / laitage infantile ou 20 à 30 % de matière grasse).

Goûter : 240 ml lait + compote.

Soir : 90 g légumes (tout type) + 210 ml lait + dessert : pot de fruit 120 g (tout type).

A 9 mois

Matin : 240-270 ml lait (2^e âge).

Midi : Crudités (tomates, concombres, avocats, betteraves).
200 g légumes + 20 à 30 g viande/poisson blanc, œuf à débiter
+ fromage pasteurisé + dessert : laitages ou fruits cuits/crus.

Goûter : 240 ml lait ou laitages + biscuit.

Soir : 150 g légumes + 180 ml lait + dessert : pot de fruit 120 g.

Régime alimentaire donné à titre indicatif pouvant varier d'un enfant à l'autre.

A 1 an

Matin :

300 ml lait de croissance
± céréales

Midi :

crudités + matière grasse
(huile d'olive...)
200 g légumes
(± sel, huile d'olive)
+ 40 g viande/poisson
(non cru, non frit) ou œuf
+ dessert (fruit cuit ou
fruit cru ou laitage)

Goûter :

lait de croissance ou laitage
+ biscuit ou pain

Soir :

250 g légumes
+ féculents
+ fromage pasteurisé
+ dessert : pot de fruit
ou laitage

*N'oubliez pas de proposer
de l'eau dans la journée*

Conseils pratiques

GÉRER LA TRANSITION

L'acceptation de textures de moins en moins liquides est très variable d'un enfant à l'autre. Pensez à mixer finement les préparations. Attention, une fois la diversification démarrée, ne pas revenir au lait exclusif. En cas de refus, reprendre par petites doses progressivement.

COUVERTS

Faites le manger avec une cuillère en plastique souple pour qu'il puisse « téter ». Cela évitera également toute « fausse route ».

CONFLIT

Évitez tout conflit pendant les repas. Accompagnez les repas par des jeux pour le distraire. Avant un an, il est compliqué de lui donner des règles strictes de tenue à table (position, politesse, etc.). Il ne finit pas son assiette ? Rien de grave, il peut passer au dessert.

FRÉQUENCE

Conservez le rythme de 4 repas par jour sans grignotage intempestif. Les repas doivent être donnés à peu près aux mêmes heures et limités dans le temps. Revenir parfois à un biberon avec quelques légumes le soir s'il est trop fatigué...

GOÛTS & COULEURS

Faites lui découvrir de nouveaux goûts et couleurs d'aliments régulièrement. Changez les menus et utilisez, pour vous aider, des recettes. Pour les enfants de 9 mois à un an, décorer l'assiette permet de mieux leur faire accepter leur plat.

GÉRER LE REFUS

Si dans un premier temps il refuse catégoriquement un aliment, n'hésitez pas à le lui proposer à nouveau le lendemain. Sa palette de goûts évolue tous les jours et cela dépend également de son humeur !

BOISSONS

En dehors du lait, évitez sodas, sirop et jus de fruit.

LE SYSTÈME DIGESTIF DE VOTRE ENFANT N'EST PAS MATURE AVANT 3 ANS

- Pas de viande ni poisson et œuf non cuits,
- Pas de fromage au lait cru,
- Lait de croissance à poursuivre jusqu'à au moins 3 ans.