

Après 6 mois, début de la diversification alimentaire :

A quel rythme ? Comment ?

### Qu'est-ce que la diversification alimentaire ?

C'est donner à votre enfant d'autres aliments que le lait.

### Quand ?

Idéalement à partir de 6 mois révolus (début du 7<sup>ème</sup> mois).

### Pourquoi ?

Après 6 mois, le lait maternel ou infantile ne suffit plus à couvrir seul les besoins de l'enfant.

Après 6 mois, l'enfant commence à savoir mastiquer et il peut mieux déglutir. Ses capacités digestives sont aussi plus développées.

### A quel rythme ?

Chacun son rythme : certains bébés apprécient de découvrir de nouveaux aliments, d'autres moins.

Ne pas forcer l'enfant face à son refus : ne pas insister, lui proposer l'aliment à nouveau quelques jours plus tard.

Un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme (solide, liquide), biberon ou cuillère. Par exemple : ne proposez pas de carotte à la cuillère si la carotte et la cuillère sont inconnues pour le bébé.

### Combien de repas ?

Moins de repas mais des quantités plus importantes. Petit à petit, l'enfant passera à 4-5 prises alimentaires par jour, selon son appétit. Il faut faire confiance à l'enfant, dès ses premiers mois, il sait manger à sa faim.

Dès 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence : **petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner**. Ce rythme est une bonne habitude. **En dehors, évitez de lui donner à manger**, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

## I - A partir de 6 mois révolus

### Introduction de certains légumes verts

Il faut **choisir des légumes qui sont bien acceptés par l'estomac**, légumes tendres, sans pépins et sans peau : haricots verts extra fins, carottes, épinards, courgettes sans pépins et sans peau, blancs de poireaux...

Il faut **éviter les légumes riches en fibres, à goût fort** : choux, salsifis, partie verte des poireaux...

Les légumes seront cuits à l'eau ou à la vapeur, **sans ajout de sel**. Ils seront mixés.

Les légumes seront proposés uniquement cuits jusqu'à 1 an.

### Introduction des fruits

A midi ou en complément du biberon dans l'après-midi sous forme de compote maison en utilisant des fruits crus ou cuits bien mûrs, mixés, **sans ajouter de sucre**.

Puis, assez vite, il est possible de proposer à l'enfant des fruits crus ou cuits, écrasés, toujours **sans ajouter de sucre**.

### Introduction des produits laitiers

De temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, vous pouvez proposer un yaourt ou un fromage blanc si l'enfant les apprécie. Mais, jusqu'à 18 mois, pensez à acheter **des laitages « destinés aux enfants en bas âge »** : leur qualité nutritionnelle est plus adaptée (fer, acides gras essentiels) aux besoins de l'enfant que les laitages classiques.

### Introduction de la viande, du poisson et des œufs

Toutes les viandes peuvent être consommées dont le jambon cuit sans couenne. **Limiter la consommation d'abats et de charcuterie.**

Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés au naturel **mais pas les poissons panés.**

Les œufs seront consommés durs. Ils seront mixés ou écrasés très finement.

Quantité de 6 à 8 mois : **10 g de viande par jour** soit 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur.

### Introduction des féculents à 6 mois révolus

**Il n'est plus recommandé de donner des farines infantiles à un bébé avant 6 mois.** A partir de 6 mois, il est possible de les mélanger aux potages de légumes ou aux laitages, en toutes petites quantités.

Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes.

**Les pâtes, le pain, la semoule, le blé, les biscuits ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.**

### Introduction des boissons

L'eau pure est la seule boisson nécessaire. Il est possible d'utiliser la même eau que pour préparer son biberon.

Les jus de fruits ne doivent pas être proposés en remplacement de l'eau. Ils peuvent être proposés occasionnellement, en équivalence d'un fruit. Faire le choix de pur jus de fruits.

### Introduction des matières grasses

Préférez plutôt les matières grasses végétales : huile de tournesol, d'olives, de colza...

Quantité : 1 cuillère à café d'huile (5g) ou une noisette de beurre (5g) par repas.

**Pas de fritures.**

## **II - A partir de 8 à 12 mois révolus**

Il faut **toujours donner à l'enfant au moins 500 ml de lait 2<sup>ème</sup> âge par jour**, jusqu'à ses 1 an. Après un an, ne dépassez pas 800 ml de lait et produits laitiers par jour : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.

Il est possible de donner de temps en temps des produits laitiers mais **choisissez des « laitages destinés aux enfants en bas âge » jusqu'à 18 mois.** Le fromage peut aussi être proposé.

**Chaque jour :**

- Des fruits et des légumes (**légumes crus à partir de 1 an**).
- Des féculents : riz, pâtes, pain, semoule, blé... **Les légumes secs, en purée, ne seront pas introduits avant 12-18 mois.**
- **20 g de viandes** ou **poissons** = 4 cuillères à café ou ½ œuf. **Après 1 an, la portion de viande ou poisson sera de 30 g = 6 cuillères à café.**
- Un peu de matières grasses en privilégiant les matières grasses d'origine végétale.

**L'introduction de produits sucrés (miel, sucre, confiture, chocolat) doit se faire en faible quantité, le moins possible.**

Carole LE MERO  
Diététicienne