



LE DÉPARTEMENT

La diversification alimentaire de mon bébé..



Quand?

A partir de 4 mois
Commencer par le midi

Combien?

3 à 5 cuillères de purée ou de compote pour commencer, augmenter progressivement

Comment?

En complément du lait, tous les légumes, fruits et protéines

	4 mois	6 mois	9 mois
Lait	<p>Même quantité de lait : 2^{ème} âge</p>  ou  (500 à 800ml par 24h)		
Légumes (bio de préférence) 	¼ de pomme de terre + ¾ légumes mixés lisses + huile 4/5 cuil le midi jusqu'à 120g à 5 mois	½ de pomme de terre + ½ légumes (1 à plusieurs, ~200g) + 1 cuillère à café d'huile	Évolution de la texture du lisse à l'écrasé, le haché, les petits morceaux mous
Fruits (bio si possible) 	compote lisse 4/5 cuillères au goûter jusqu'à 1 pot	compote ou fruits crus (très murs, écrasés)	
Viandes, Pois, Œufs 	De temps en temps, puis plus régulièrement (mixé lisse, max 5g pour 120g de purée)	10 grammes maximum de viande ou poisson / jour (soit 2 cuillères à café) très cuits ou ¼ œuf cuit	
Féculents 	pommes de terre dans la purée (ou patate douce)		pdt ou pâtes semoules riz, pain (10g) (complets de préférence)
Légumineuses Lentilles, pois chiche, haricot en grains, petit pois... 	Purée lisse associé à des légumes (attention aux peaux) Selon la tolérance digestive de l'enfant 1 cuil de temps en temps	Quelques cuil à café 1 x par semaine	Morceaux à adapter à la capacité de mastication et de déglutition de l'enfant Proposer au moins 2 fois par semaine après 1 an
Fruits à coque (sans sel ajouté) 	Consommation <u>possible</u> en poudre mélangé à d'autres aliments	Consommation <u>recommandée</u> en poudre mélangé à d'autres aliments	
Laitages 	Quelques cuil de yaourt Fromage râpé dans la purée de temps en temps	2 Petits suisses natures ou 1 fromage blanc (30% MG) ou 1 Yaourt nature au lait entier (non sucré, non aromatisés), fromages à pâte cuite pasteurisés (petits morceaux mous à partir de 8/10 mois)	
Céréales avec gluten	 environs deux cuillères à café 1 à 2x/ jour		
Matière Grasse 	1 cuillère à café d'huile crue (même dans le petit pot s'il n'en contient pas) Varier les huiles (même arachide) Privilégier huile de colza, olive, noix	À chaque repas : 1 cuillère à café d'huile de préférence Ou 1 noisette de beurre de temps en temps	

Exemple de répartition sur une journée			
	4 mois	6 mois	8/9 mois
Matin	Lait (sein ou 2 ^{ème} âge) +/- céréales	Lait (sein ou 2 ^{ème} âge) +/- céréales	Lait (sein ou 2 ^{ème} âge) +/- céréales
Midi	Qqs cuil à 100g de purée de légumes avec huile et protéines (5 g max) + lait	Environ 200g purée avec 1 cuil d'huile et 10g de protéines + laitage ou lait (sein ou 90/120ml)	Idem, Texture plus grumeleuse ou morceaux fondants
Gouter	Lait (sein ou bib) + qqs cuil de compote	Lait + 1 compote	Lait ou laitage + compote ou fruit mûr écrasé
Soir	Lait (sein ou bib)	Lait	Peut manger une purée le soir sans protéine
De temps en temps (cf tableau)	Quelques cuillères de légumineuse dans la purée, Quelques cuillères de Yaourt, Une cuillère de fruit à coque (dans la compote par exemple)		



A proscrire:

Fritures, charcuteries, sucre, édulcorants,
sel, miel, sodas, sirops, chocolat,
boissons à base de soja
Attention aux produits infantiles sucrés
et aliments transformés (nuggets, cordon
bleu...)

- Il est recommandé dès le début de la diversification de proposer une variété d'aliments et de ne pas limiter à un seul aliment introduit à la fois, de manière à favoriser l'acceptation de nouveaux produits.
- La seule boisson recommandée est l'eau, à volonté, au verre.
- À proscrire en raison du risque infectieux :
 - Pas de lait cru ni de fromage au lait cru avant 5 ans
 - Pas de produits 0% écrémés ou demi écrémés avant 3 ans
 - Pas de viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits ni d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison) avant 3 ans
 - Pas de miel avant 1 an (risque de botulisme)
 - Pas de produits à base de soja avant 3 ans (perturbateur endocrinien)
- Il est également recommandé de changer d'aliment tous les jours
 - Favoriser l'introduction très tôt des aliments consommés par la famille
 - Consommation de poisson gras (saumon thon...) à limiter à une fois par semaine
- Proposer à l'enfant de manière répétée (jusqu'à 10 fois) les aliments qu'il n'apprécie pas tout de suite
- Faire confiance à son appétit et être attentif aux signes de satiétés
- Ne pas le forcer à manger
- Pas d'éviction alimentaire chez la mère allaitante

Pour plus d'informations : mangerbouger.fr