

# Diversification alimentaire

## Les grands principes

**La diversification peut débuter entre 4 et 6 mois.**

*Diversifier avant 4 mois augmenterait le risque d'allergie alimentaire. Après 6 mois cela exposerait à des carences nutritionnelles.*

Tout peut être donné sans restriction à partir du moment où la forme de l'aliment est adaptée aux capacités de mastication et de déglutition de l'enfant.

Un objectif de la diversification est d'éduquer votre enfant au goût. Pour cela faite découvrir les aliments un par un, pendant plusieurs jours de suite.

**Commencez par les légumes** à midi. Dans un second temps (au cas où le goût du sucre lui enlève l'envie d'essayer les légumes), proposez des fruits (bien murs, cuits et mixés) au goûter.

Préparez les légumes séparément sauf la pomme de terre qui peut être rajoutée pour la consistance sans changer le goût.

Commencez par les légumes pauvres en fibres (haricot vert, carotte, épinard, courgette, poireau blanc, potiron).

*Retardez choux, navet, oignon, poireau vert, céleri, tomate, petits pois, poivrons, artichaut, aubergine qui sont plus durs à digérer.*

Si l'enfant refuse un aliment, ne pas le forcer mais le lui reproposer régulièrement, il va s'habituer.

La préparation des repas doit se faire sans sel et sans sucre ajouté : cuisson à l'eau ou vapeur et yaourts nature.

Par contre une cuillère à café d'huile par jour est à mélanger avec la purée

Pour la boisson : lait ou eau mais pas de soda ou sirop.

Globalement l'enfant a tendance à se réguler mais la surveillance du poids et de la taille permet de s'en assurer.

**Votre enfant a besoin d'au moins 500 ml lait par jour** jusqu'à 3 ans, sans dépasser 800 ml/j (pour limiter les apports en protéine).

Il ne faut donner des protéines (viande, poisson ou œuf) qu'une seule fois par jour et pas plus de 2 cuillères à café (10g) les premiers mois.

A partir de la diversification il est recommandé de passer au lait 2° âge, plus riche en vitamine (pour compenser la baisse des quantités de lait).

A partir de 1 an il est possible de passer au lait de vache. Préférez du lait entier si votre enfant a un petit poids et du demi écrémé s'il est un peu fort.

Cependant il est recommandé de donner du lait de croissance jusqu'à 3 ans, plus riche en fer, évitant tout risque de carence.

Ne pas donner de lait de chèvre ou de « lait » végétal, même en cas d'allergie aux protéines du lait de vache, car ils exposent à des allergies croisées et à des carences nutritionnelles dangereuses.

Les farines à rajouter dans le lait n'ont pas d'intérêt nutritif. Elles servent essentiellement à caler les enfants ayant un gros appétit, le soir notamment ou pour donner du gout au lait lorsque les bébés n'en veulent plus.

L'âge d'introduction du gluten fait débat, mais aucune donnée n'est en faveur d'une introduction précoce.

#### **ATTENTION**

Les aliments petits, ronds et durs peuvent causer des fausses routes très dangereuses

(ne laissez pas des cacahouètes et équivalents accessible aux tous petits)