

# Diversification Alimentaire du Nourrisson

**Usage patients**

Il s'agit bien de pistes d'actions à exploiter pour vous y retrouver. Il ne faut pas les aborder comme des règles figées, mais avant tout, veiller à tenir compte du rythme et des besoins de votre enfant. Abordez ces questions avec votre Nutrithérapeute pour les adapter à votre situation.

## La diversification alimentaire en pratique

**1/ Age :** Attendre le bon moment, en général à partir de 5 mois (voire parfois 4 mois) avec l'allaitement maternel et ou lait maternisé de premier âge. A partir de 6 mois, passer à un lait de suite (sauf si allaitement maternel).

**2/ Ordre d'introduction :** pas de consensus mais en général, on commencera par les légumes, afin d'éviter de confronter d'emblée le palais du bébé à des goûts sucrés. Concrètement, choisissez un légume de saison, local et, si possible, bio pour éviter d'exposer votre enfant aux polluants et pesticides.

**3/ Rythme d'introduction :** Il existe plusieurs approches pour l'introduction de nouveaux aliments: soit très espacés (cf. exemple ci-dessous: à privilégier si risque d'allergie) ou de suite plus diversifié. Adaptez le mode d'introduction en fonction de votre situation, ou selon les conseils d'un professionnel.

Exemple d'introduction espacée : tous les 3 à 5 jours un nouvel aliment, idéalement à midi.

- Premier jour 1 c. à café
- Deuxième jour 2 c. à café
- ..... 4<sup>ème</sup> jour 4 c. à café
- 5<sup>ème</sup> jour un autre légume

250 g de purée de légumes équivaut à un biberon

## 4/ Les goûts et les couleurs :

- *Insister sur la variété* : la stimulation sensorielle est essentielle dès le plus jeune âge, ne pas hésiter à ajouter des épices et aromates.
- *S'adapter* : Ne pas insister sur des goûts « mal acceptés », ne pas forcer mais réitérer l'expérience quelques jours plus tard.
- *Éviter la monotonie* : Exemple de la saveur vanille excessive actuellement

## 5/ Préparation et Cuisson :

Ne pas laisser tremper les légumes dans l'eau trop longtemps quand on les nettoie afin de ne pas perdre les nutriments hydrosolubles. Laisser la peau des légumes (ex. courgette) s'ils sont bio car ils contiennent davantage de vitamines. Faites cuire, un légume et un féculent, à la vapeur douce afin de préserver au maximum les nutriments, sans sel ni matières grasses. Réchauffer au bain-marie plutôt qu'au micro-onde. Séparer en petites quantités et ne pas réutiliser un pot ouvert dans lequel on a mis la cuillère. On peut utiliser par exemple des bacs à glaçons pour faire de toutes petites quantités de chaque légume séparé.

## 6/ Huiles riches en oméga 3 :

Important d'ajouter de l'huile au repas comme l'huile de colza ou de cameline. L'huile sera toujours bio, de première extraction à froid et conditionnée dans une bouteille en verre. On met l'huile à la dernière minute car les huiles contenant des oméga 3 (surtout) ne peuvent être chauffées. Alternez aussi avec l'huile d'olive bio.

## 7/ Boisson :

L'eau est la seule boisson indispensable avec le lait pour votre nourrisson. Cependant, l'alimentation du nourrisson contenant déjà beaucoup d'eau (lait, fruits, légumes, ...), il ne boira que de petites quantités. Plus tard, n'hésitez pas à lui proposer de la tisane tiède de camomille ou de verveine. Il ne faut JAMAIS donner de soda. Les jus de fruits, qui ont un index glycémique élevé (ils sont très sucrés), ne sont pas nécessaires.

### Vers 5-6 mois :

- **Repas légumes** (frais, de saison et bio)
- Faites cuire, un légume et un féculent (2/3 légumes pour 1/3 féculent), à la vapeur douce (90°) sans sel, ni matières grasses. Par exemple, une purée d'une demi pomme de terre et 1 cuillère à soupe de légumes avec 1 cuillère à café d'huile de cameline (après cuisson).
- **Idées pour les premiers légumes** : carottes, courgettes, salades, blancs de poireaux, blettes, haricots verts, épinards, panais, potirons, potimarrons, endives, fenouil, cresson, ...
- **Idées féculents** : pomme de terre, patate douce

### Vers 6 mois :

- Lait maternel ou passez au lait de suite (2<sup>ème</sup> âge)
- Une fois que les légumes sont bien acceptés, vous pouvez introduire un **repas fruits** (16h).
- Optez toujours pour des fruits bien mûrs, pelés et épépinés. Préparez-les d'abord en compote (cuits) puis, après quelques semaines, sous forme mixée, bien écrasés, sans sucre ajouté.
- Ne pas forcer l'enfant à manger mais éviter de donner des biscuits pour compenser le fait qu'il ait peu mangé. Au début, on peut donner un complément de lait en plus de l'alimentation solide si l'enfant mange peu.

### Entre 7 et 12 mois, introduction des fruits, de la viande et du poisson.

#### Viande :

- Introduisez les viandes ou poissons bien cuits et mixés au repas de midi. En petite quantité : 10 gr/J vers 6-7 mois, 20 gr/J vers 10 mois.
- Privilégiez le poulet, la dinde, les petits poissons plutôt que les gros (pas de thon, d'espadon) pour éviter les métaux lourds.
- Évitez les charcuteries riches en sels, en nitrites (pour leur conservation).

#### Fruits

- Mêmes conseils que pour l'introduction des légumes.
- En cas de constipation : mixer des pruneaux dans la purée de fruits.
- Exemple de recette : Mixer ½ banane et 100 gr d'un autre fruit de saison (pomme, poire, nectarine)
- **Idées de fruits** : pour les fruits, dans un premier temps (avant les 10 mois de votre enfant), évitez les fruits rouges, le kiwi, la mangue, l'ananas et le melon. Ils peuvent être allergisants ou plus agressifs pour la muqueuse intestinale de votre nourrisson

## Entre 7 et 12 mois : suite

- **Aliment (farines) avec gluten** : à tester occasionnellement et très progressivement.
- **Céréales sans gluten** : éventuellement commencer par les farines (millet, sarrasin, quinoa) ensuite vers 8 mois introduire les céréales sans gluten telles qu'elles (millet, sarrasin, quinoa)
- **Les œufs** (bio ou colombois), commencez par le jaune, par précaution si terrain atopique.
- **Les légumineuses** (à partir de 9 mois) en fonction de la tolérance digestive de bébé. Commencez par les pois cassés et les lentilles corail ; ensuite les lentilles vertes, les pois chiches ou encore les haricots secs (d'abord haricots Azuki). Le soja peut également être proposé sous forme de tofu.

### Exemple d'une journée type :

- le matin, lait 2<sup>ème</sup> âge ou allaitement ;
- le midi, 150 à 200 gr de légumes et 75 gr de pommes de terre et dérivés, cuits vapeur, auxquels vous ajouterez 2 càs d'huile de colza et 10 gr de protéines ;
- au goûter, deux fruits ;
- en soirée, lait 2<sup>ème</sup> âge ou allaitement.

## À partir de 12 mois

- **Légumes** : les choux
- **Fruits** : tous
- **Les produits laitiers** pourront compléter l'alimentation, sous forme de fromage frais, faisselle, yaourt traditionnel sans sucre ajouté, fromages (de manière à entretenir la lactase),
- Paillettes d'algues de nori.
- **Le pain (artisanal, de qualité)**
- **Purée d'oléagineux**, poudre d'amandes, à l'exception de l'arachide
- **Le miel** peut également être introduit de temps en temps dans l'alimentation.

## Après 18 mois

L'alimentation de votre enfant continue de se diversifier, les apports en lait diminuent de plus en plus au profit de l'alimentation.

- **Oléagineux** : Noix, noisettes, amandes, noix de cajou
- **Biscuits maison**

## Quelques pistes d'actions à ne pas oublier :

- Observez votre enfant. Il y a des règles générales mais nous sommes tous différents.
- Respectez l'appétit, le rythme et l'autonomie de votre enfant: faim et satiété
- N'oubliez pas les apports en bons gras. Utilisez des bonnes graisses : oméga 3 (huile de cameline, de lin, de colza : ne pas les chauffer), oméga 9 (huile d'olive pour cuisiner).
- N'ayez pas peur d'introduire de temps à autre des goûts forts : fruits de mer, asperges, cresson, aromates et épices, ou des aliments peu répandus comme le panais, le topinambour, le lychee...
- Ne pas forcer l'enfant à manger mais éviter de donner des biscuits pour compenser le fait qu'il ait peu mangé.
- Souper tôt afin de favoriser un meilleur sommeil et diminuer les risques de reflux.
- Privilégiez les aromates (persil, coriandre, basilic,...) et les épices (curcuma, cannelle), pas le sel, ni le poivre.
- Mangez dans une ambiance calme : on digère moins bien sous stress (résidus non digérés qui fermentent dans les intestins et causent des inconforts digestifs : ballonnements, flatulences)
- L'influence des habitudes familiales est très forte. Donnez également à votre enfant des aliments que vous n'aimez pas (s'ils sont bons pour la santé).
- Des études ont prouvé que plus on propose un aliment, plus il sera accepté par l'enfant.
- Importance de manger ensemble : si l'enfant constate que ses parents prennent du plaisir à manger un plat qu'il n'apprécie pas spontanément, il finira par intégrer lui aussi la notion de plaisir lié à ce plat. Bref, l'enfant a tendance à reproduire ce qu'il voit, et les parents, au même titre que les copains de la cantine, jouent un rôle de modèle.

## À éviter :

- Les aliments industriels doivent rester occasionnels y compris les bouillons, remplis de sel et d'additifs.
- Afin d'éviter les perturbateurs endocriniens, ne faites jamais chauffer de la nourriture dans un emballage plastique. Utilisez des récipients en verre pour conserver les aliments (on peut garder les différents pots en verre : confiture, cornichons, purée d'oléagineux,...).
- Évitez les céréales industrielles pour bébés. Consommées systématiquement et en grande quantité, elles risquent de prendre la place des autres aliments et de charger inutilement l'apport calorique.
- Évitez le jambon, bien trop riche en sel et surtout en nitrites, voire en nitrosamines au même titre que les autres charcuteries. Évitez également les poissons riches en métaux lourds (espadon, requin, thon rouge, brochet, lotte). Évitez le lait de vache entier avant 18 mois.
- Les aliments pour bébé, comme les biscuits et les crèmes du commerce, ne sont pas nécessaires, ils ne seront pas proposés plus d'une fois par semaine.

**Ces listes sont non-exhaustives et ont pour but de vous aider à faire les meilleurs choix de diversification alimentaire pour votre enfant.**

Ne perdez pas de vue que chaque enfant est unique et a son propre rythme d'apprentissage. Tout en restant dans le cadre général, faites-vous confiance et faites confiance à votre enfant.

# Tableau synthétique

## DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	12 mois	12-18 mois
Lait	Lait de régime	allaitement OU lait 2 <sup>ème</sup> âge	Lait de suite ou allaitement maternel (attention à ne pas avoir un niveau de protéines trop élevé). Jusqu'à évier le lait de vache en sevrant un an.		Yaourt si on remplace ment de l'allaitement maternel ou du lait maternisé	Yaourt, yaourt végétal, de soja, fromage blanc (nature sans sucre)	Allaitement maternel ou lait de croissance
Produits laitiers			fromage à pâte dure				
eau	Proposer un peu d'eau en cas de fièvre ou de forte chaleur					eau	
Fruits si possible bio et en tout cas de saison		cuits et mixés (100gr) (sauf fruits rouges, kiwi, melon, pastèque)			cuits ou crus 150 à 200 gr (sauf pastèque, fruits rouges, kiwi, melon)	tous en compote ou crus	Tous, en petits morceaux à croquer
Légumes si possible bio et en tout cas de saison	Tous pursés lisse	carottes, courgettes, patates, blancs de poireaux, betterres, haricots verts, épinards, panais, portulacs, potimarrons, endives, fenouil, cresson, ... (cuits et mixés 100 gr)	fonds d'artichauts, petits pois 100 à 150 gr		tomates, auberges, champignons, navets, céleris, betteraves, olives (pures avec des petits morceaux 150 à 200 gr)	choix	subérogins, potirons, tomates vertes
Pomme de terre	Pommes de terre, patate douce, ... en purée lisse	patate douce, vitelotte, pommes de terre, en purée lisse			patate douce, vitelotte, pommes de terre, en morceaux		
Le grain le plus sûr (soit origine UE/graïnes)					préférez le plus sûr selon le niveau de tolérance de l'enfant, vous pouvez introduire : poudine d'mandes, de noix, de noisettes, haricots blancs, haricots, azetis, lentilles (brunes, vertes, blondes, corail), pois chiches, flageolets...	purée d'oléagineux, sésame, chis, pignons de pin, avocat (Sauf si terrain atopique !)	noix, noisettes, amandes, noix de cajou, ...
Céréales sans gluten			farines sans gluten, sarrasin, quinoa, millet, chatouille	15 gr de sarrasin, quinoa, millet...	20 gr		
Céréales avec gluten			Tester occasionnellement la décoloration en gluten	15 gr de pâtes, semoules, petit épeautre	20 gr	pain, selon appétit	Tester en petite quantité
Biscuits							
Protéines			10 gr viande magre, volaille, petits poissons gras (éviter les grands prédateurs) ou 1/4 de jaune d'œuf	20 gr	1/3 de jaune d'œuf	coquillages et crustacés	30 gr de viande, 1/2 œuf
Acides gras						Zeste d'huile de colza ajoutée au plat + huile d'olive, un peu de beurre cru	
Épices			thym, safran, basilic, persil, cerfeuil, estragon, cresson, menthe, coriandre, vanille	flor d'orange	ail, oignon, curry, noix de muscade, réglisse, anis	curcuma, gingembre, girofle	
Sel						le moins possible	
Sucres (miel + confiture)						le moins possible (éviter le miel avant un an)	

Interdit

Possible selon les situations

Recommandé