

# MON LIVRET diversification alimentaire

---

**Guide pratique pour bien commencer  
la diversification alimentaire de bébé**

*par Nathalie ABITBOL, pharmacienne well&well*



well & well  
LES PHARMACIENS

# Pourquoi la diversification alimentaire ?

Votre bébé a 3 ou 4 mois, et vous vous posez de nombreuses questions sur la manière d'introduire une alimentation diversifiée ?

La diversification alimentaire est une **étape cruciale** dans la vie de Bébé. C'est elle qui déterminera son goût pour des aliments variés mais aussi les bonnes habitudes alimentaires pour sa vie entière. C'est là qu'il ou elle apprendra à manger :

Ni trop *gras*  
ni trop *salé*  
ni trop *sucré!*

Cet apprentissage passera par une **alimentation saine et variée**, compatible avec des apports en vitamines, oligoéléments et nutriments nécessaires à un développement harmonieux.

Il est donc primordial de respecter certaines « règles », car ces habitudes conditionneront sa **bonne santé** tout au long de sa vie.



## Quand commencer la diversification alimentaire ?

On considère que vers **5-6 mois** bébé a la capacité de digérer de nouveaux nutriments, mais également de manger à la cuillère.

C'est généralement au moment du passage au lait 2ème âge qu'on peut introduire des nouveautés.

Si Bébé a un reflux gastro-œsophagien important, on pourra éventuellement commencer plus tôt à passer à une alimentation plus solide, qui sera moins susceptible de remonter dans l'œsophage.

Par contre si le terrain est particulièrement **allergique**, on pourra différer cette introduction de quelques semaines, voir quelques mois.

# À quel moment de la journée ?

On préférera faire la plupart des changements **au repas de midi**. Ainsi, en cas d'intolérance on aura le reste de la journée pour réagir.

On conservera le plus longtemps possible les biberons du soir et du matin afin de donner **au moins 500 ml de lait par jour jusqu'à 1 an**.

Au goûter, le biberon sera petit-à-petit remplacé par un laitage et/ou une compote dans un deuxième temps.

## Comment commencer ?

**Les enfants ayant été allaités** réagissent plus facilement à la diversification. En effet le lait maternel a **un goût variable** en fonction de l'alimentation de la maman. Ils sont donc plus habitués aux changements.

**Les bébés nourris au lait en poudre** sont habitués quant à eux à un lait qui a le **même goût** tous les jours.

On pourra pour eux, commencer par remplacer l'eau du biberon par **un bouillon de légumes** (eau de cuisson des légumes). Ensuite on pourra introduire une cuillère de soupe dans le lait, puis diminuer la proportion de lait par rapport aux légumes.

Mais quel que soit son alimentation à la naissance (lait maternel ou en poudre), on commencera par **introduire un seul légume à la fois**, pour apprendre les différences de goûts un par un.

Dès qu'on sent bébé prêt à essayer la petite cuillère, on pourra commencer le repas par la soupe à la cuillère, puis le biberon habituel. Au fur et à mesure, on augmente la proportion de soupe et on diminue celle du lait.





# Par quoi commencer ?

## Première étape : les légumes

Comme expliqué, ce sera un légume à la fois !

**Le premier, c'est la CAROTTE :** Elle est douce et facile à mixer. C'est une bonne transition entre le lait et l'alimentation solide. Elle peut toutefois un peu constiper bébé. On le saura et on pourra s'en servir si bébé a une diarrhée...

Cependant on **évitera** lors de la diversification, de donner des **légumes trop forts ou gouteux** : choux, oignons, vert de poireaux...

Privilégier les légumes de saison !

**En automne/hiver** = tous les types de courges, les épinards...

**Et printemps/été** = courgettes, haricots, petits pois en dérobant la peau.

- **La pomme de terre fait débat :** Certains testent, d'autres préfèrent l'éviter. Bébé vous fera vite savoir s'il la tolère ou non.

À chaque nouvelle tentative, on utilisera le **même légume** pendant **3 jours d'affilée**, afin d'identifier facilement une intolérance éventuelle.

Pour faire les potages, on peut utiliser des **produits frais** bien sûr, mais aussi profiter de la grande variété de **produits surgelés**.

Il est recommandé de les choisir **toujours sans sels et sans additifs**, et **BIO**, afin d'éviter au maximum les pesticides et autres toxiques.

Vous pouvez également vous diriger vers les « petits pots », généralement d'une qualité irréprochable (également bio de préférence).

Quant aux quantités, elles dépendent de l'appétit de l'enfant, et sont donc variables d'un bébé à un autre.

### Petite astuce

Congelez votre préparation de purée dans des bacs à glaçons. Vous pourrez les décongeler par 2, 3, 4... selon l'âge et l'appétit de bébé.



# Mais... en morceaux ou pas ?

## Et après ?

Après les légumes, **vers 7-8 mois** on pourra introduire les **fruits mixés**.

Dans un premier temps, les **fruits de saisons bien mûrs et cuits**, sans sucre ajouté. On peut y ajouter des épices telles que la cannelle ou la fleur d'orange : pomme, poire, pêches, abricots et banane (crue elle).

On pourra donner la compote après la soupe ou au goûter en plus d'un biberon. **Jusqu'à un an**, il est recommandé d'**éviter les fruits exotiques** car ils peuvent être **allergisants**.

C'est là encore bébé qui dicte le rythme des changements.

On pourra essayer les morceaux tout d'abord avec les fruits puis les légumes cuits.

Par exemple quelques petits morceaux d'avocat bien mûr, qui est facile à manger, doux et aussi très riche en bons Oméga-3.

Puis de petits bouts de courgette, pomme de terre et carotte peuvent remplacer les purées.

À la cuillère, la fourchette ou même avec les doigts, pourvu que bébé mange **avec plaisir** !

## Puis... les protéines

On introduit progressivement **viande et poisson**.

**Pour les viandes** : On choisit d'abord les viandes blanches : poulet, veau, dinde, jambon sans couenne.

**Pour les poissons** : On s'oriente vers le cabillaud, le merlan, la sole, puis saumon très riche en Omega-3 (de bons acides gras, bénéfiques pour la santé).

Jamais plus d'une fois par semaine à cause des polluants qu'ils contiennent

**Pour l'œuf**, on commence par le blanc puis le jaune.



Concernant les quantités de protéines, il faudra peser 10g par jour par année de vie : 1 an = 10g, 2 ans = 20g..

C'est très important de ne pas donner trop de protéines, cela pourrait être nocif pour les reins du jeune enfant.

Cette quantité de protéines sera donnée au **repas du midi**.

### Petite astuce

Comme pour la soupe, vous pouvez congeler la viande ou le poisson frais une fois mixés dans des compartiments à glaçons.

Remplissez chaque compartiment en pesant par exemple 10g.

# Et les laitages

## dans tout ça ?



### Lait de vache ou lait de croissance ?

À partir de l'âge de 1 an jusqu'à l'âge de 3 ans les pédiatres recommandent l'utilisation d'un **lait de croissance**.

En effet celui-ci se rapproche le plus possible du lait maternel mais présente surtout les avantages suivants

Il contient plus de :

- Fer : indispensable au développement cognitif (très important pour les enfants n'aimant pas spécifiquement la viande)
- Calcium et vitamine D : nécessaires au bon développement osseux

Le lait de croissance permet de compléter l'alimentation diversifiée de l'enfant **dès 12 mois**.



### À quel âge peut-on commencer les laitages ?

**Dès 8 mois**, les **produits laitiers** peuvent être introduits par des petits suisses, yaourts bébé, crèmes dessert ou fromages.

On peut commencer par introduire des petites quantités dans la soupe : fromages frais, emmental râpé ou beurre.

---

## Et les féculents ?

Il faut différencier les féculents avec ou sans gluten.

À partir de 4 mois, on pourra donner à bébé des céréales sous forme de poudre **sans gluten** : du riz ou des pommes de terre mixés.

Lorsque bébé aura 6 mois, on pourra commencer à lui donner des féculents **avec du gluten** : pâtes, pain. Cela minimise les risques d'allergie.

# LES GRANDES PHASES DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



	1 <sup>er</sup> MOIS	2 <sup>ème</sup> MOIS	3 <sup>ème</sup> MOIS	4 <sup>ème</sup> MOIS	5 <sup>ème</sup> MOIS	6 <sup>ème</sup> MOIS	7 <sup>ème</sup> MOIS	8 <sup>ème</sup> MOIS	9 <sup>ème</sup> MOIS	10 <sup>ème</sup> MOIS	11 <sup>ème</sup> MOIS	12 <sup>ème</sup> MOIS	2 <sup>ème</sup> ANNÉE	3 <sup>ème</sup> ANNÉE
<b>Lait</b>	Lait maternel exclusif ou													
<b>Produit laitiers</b>	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif		Lait 2 <sup>ème</sup> âge exclusif ou											
<b>Fruits</b>			Lait 2 <sup>ème</sup> âge > 500ml/J											
<b>Légumes</b>			Yahourt											
<b>Pomme de terre</b>			Tous : très murs											
<b>Légumes secs</b>			Tous : purée, lisse											
<b>Farines infantiles (céréalières)</b>			Purée											
<b>Pain, produits céréaliers</b>			Sans gluten											
<b>Viandes, poissons</b>			Pain, pâtes, semoule, riz											
<b>Oeuf</b>			Tous		10g/j (2cc)		1/4 (dur)		Hachés : 20g/j (4cc)		1/3 (dur)		30g/g (5cc)	
<b>M.G. ajoutées</b>			Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)											
<b>Boissons</b>			Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur											
<b>Sel</b>			Eau pure											
<b>Produits sucrés</b>			Peu pendant la cuisson, ne pas ressaler à table											
			Sans urgence, à limiter											

C'est le Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui nous informe sur les bons et mauvais aliments.



## La diversification alimentaire est une étape cruciale dans la vie de votre bébé, n'oubliez donc pas les règles de base :

- Une alimentation équilibrée et variée apporte à l'organisme tous les nutriments et vitamines indispensables.
- Ni salé, ni trop gras, ni trop sucré.
- Manger doit être et rester un plaisir.
- Grâce à vous, il prendra de bonnes habitudes qui le suivront toute sa vie et conditionneront son avenir : sa santé, ses plaisirs, son bien-être et même ses rapports sociaux puisque le repas est un grand moment d'échanges.

**BIEN MANGER C'EST BIEN VIVRE !**