

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Principes généraux

- Faire confiance à son enfant
- Vitamine D (400 UI) pendant les trois premières années de vie
- Apport moyen journalier 1/6 du poids de l'enfant. Max 1l = 1 kg / j
soit 4x250g ou 5x200g/j si l'enfant pèse 6 kilos ou 6x110 ou 5x130 si l'enfant pèse 4 kilos
- Stérilisation des biberons jusqu'à 3 mois, éventuellement jusqu'à diversification.
- On peut changer de marque de lait sans réserve. Seul compte la caractéristique du lait (1, 2,...).
Pas d'apport d'eau supplémentaire (sauf cas exceptionnel).
- Diversification progressive (quantité, types d'aliments, consistance de purée à mixé, petits morceaux, nombre de repas...) selon les habitudes familiales et culturelles.
- Pas de sel ni de sucre ajouté.
Raisons : Sel = Immaturité rénale jusqu'à 9 mois. Sucre = pas de mauvaises habitudes.
- Eau du robinet ou minérale pas trop minéralisée (Volvic, Evian, Vittel, Henniez...)
- Conserver au réfrigérateur les biberons/repas préparés à l'avance, éventuellement au congélateur en « monodose » ou bac à glaçons.



Au plus tôt à 4 mois

- Un repas dont le volume augmente progressivement jusqu'à 200-250 grammes/repas vers 6-9 mois. Compléter éventuellement avec du lait (allaitement maternel ou lait premier âge). Principe des vases communicant. Les aliments AVANT le lait.
- Un nouvel aliment à la fois tous les 2-3 jours. On ajoute un aliment (non pas « à la place »).
- Fruits, légumes : favoriser ceux de saison. Crus ou cuits. Sans sel ni sucre. Préférer aliment « doux et neutre ». Éviter amertume, flatulence... (choux de bruxelles). Attention, les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, pois...) sont plus difficile à digérer. Huile (colza, olive) ou beurre. Introduction des céréales avec gluten idéalement lors de l'allaitement maternel. Protéines (viande, poissons, oeufs mais pas de charcuterie avant l'âge de 1 an)

Au plus tard à 6 mois

- Continuer la diversification. Introduction des produits laitiers (sauf "petit suisse"). Texture : mixée, moulinée.

9 mois

- Possible de remplacer lait maternisé par du lait de vache entier coupé avec de l'eau (2/3 LV, 1/3 eau)
- Si ajout de sel, toujours enrichi en iode et fluor
- Texture : moulinée, petits morceaux

À 12 mois

- Mange comme les autres membres de la famille. Tous les aliments, assaisonnés...
- Lait de vache entier ou lait de croissance. Min 0,5L/j ou équivalent (250ml lait = un yaourt = un petit suisse = 30 g fromage pâte molle = 20 pâte dure). Petit Suisse ok. Attention : Lait d'amande et autre lait végétaux NE SONT PAS DES LAIT, ils ne contiennent pas le calcium indispensable aux enfants
- Texture : morceaux. Pas d'aliment dont taille = cacahuète (noyau cerise/olive...) avant 2-3 ans

