**CERTAINS ALIMENTS PEUVENT ÊTRE ALLERGISANTS :**

* Les œufs
* Les fruits rouges et fruits exotiques
* Les fruits à coque (noix, noisettes, pistaches, cajou, amandes,…)
* Les crustacés
* Les arachides
* Le gluten

**LES FÉCULENTS (Source d’énergie, ils donnent, en plus, une sensation de satiété) :**

* Il est important de les introduire à partir de 6 mois en petites quantités et de façon progressive, tout en maintenant l’allaitement maternel quand cela est possible. Cette introduction doit se faire de préférence avant 7 mois.
* **Les pommes de terre seront cuites à la vapeur** et moulinées. Il est possible de les mélanger à la purée de légumes pour adoucir le goût (1/3 pour 2/3).
* **Avant 1 an**, il est conseillé de bien cuire les pâtes normales, le riz. Les purées de légumes secs peuvent être difficiles à digérer avant cet âge.
* **Eviter** les légumes secs entiers avant 3 ans car risque de fausse route.

**LES MATIÈRES GRASSES (utiles pour les cellules nerveuses)**

* Il est conseillé d’ajouter 1 cuillère à café d’huile (d’olive, colza, tournesol) ou une noisette de beurre cru à chaque repas, dans les légumes ou la viande.
* **Il est préférable d’éviter** les fritures et les poissons panés.

**LES PRODUITS SUCRÉS**

* Le plus tard possible, de préférence après 3 ans.
* Le miel sera proposé après 12 mois.

**LES BOISSONS**

* **En premier le lait maternel, il est hydratant et nourrissant en fonction des besoins du bébé, il contient évidemment de l’eau et des sels minéraux.**
* **De l’eau sera proposée durant les repas**, surtout si le bébé ne tète plus beaucoup au sein (celles indiquées « convient aux nourrissons » jusqu’à 1 an, les autres contiennent trop de minéraux).

Ce document donne des âges à titre indicatif.

En cas de contexte familial d’allergies, parlez-en à votre médecin.



********

Association Lait Tendre - Siège Social : 71700 Tournus

www.lait-tendre.com

**QUAND COMMENCER A DIVERSIFIER ?**

Votre enfant est votre guide :

- Lorsqu’il suit du regard avec envie les aliments que vous mangez ou s’il essaie de les prendre ;

- S’il arrive à porter les objets à sa bouche ;

- Lorsqu’il parvient à tenir assis dans une chaise adaptée à son âge ou sur vos genoux et que son tonus musculaire est suffisant ;

- A 6 mois, il peut déglutir des aliments autres que liquides, il commence à mastiquer ;

- Il peut préférer une alimentation mixée ou prendre seul des morceaux.

**COMMENT DIVERSIFIER ?**

Quelques propositions :

- Il est conseillé d’introduire tout nouvel aliment pendant 2 à 3 jours de suite en augmentant progressivement la quantité, ceci afin de mieux détecter une réaction allergique :  
1er jour : 1 à 2 cuillères à café  
2ème jour : 2 à 3 cuillères à soupe  
3ème jour : environ 50g   
Et ensuite le bébé peut augmenter rapidement les quantités de solides, laissez-le vous guider, il savait ce dont il avait besoin en tétant au sein.  
De plus, même s’il mange bien, il continuera à téter au sein avant et/ou après le repas solide.

- Certains bébés seront ravis de découvrir de nouveaux aliments ; pour d’autres, il faudra beaucoup plus de patience.

* Dès que votre enfant a des dents, n’hésitez pas à lui mixer son repas de moins en moins fin, puis lui hacher et ensuite il prendra des morceaux coupés ou se servira seul dans l’assiette.
* Vous pouvez le laisser tremper ses doigts dans l’assiette pour qu’il découvre la texture des aliments avant de mettre ses doigts à la bouche, cela développe sa motricité fine et son autonomie.
* S’il refuse un aliment, n’insistez pas mais re-proposez lui 15 jours à 1 mois plus tard.
* Il est conseillé de poursuivre les bonnes « habitudes alimentaires » familiales en gardant du « bon sens » et sans jamais forcer.  
  Sinon c’est le moment d’améliorer sa manière de nourrir sa famille.
* Il arrive souvent que l’enfant refuse de manger pendant quelques jours ou régresse dans sa diversification lorsqu’il est malade. Laissez-le faire, il recommencera à manger lorsqu’il ira mieux.
* Il est important que le repas, comme l’allaitement, restent des moments de plaisir partagé.

C’est une phase de transition entre l’alimentation lactée EXCLUSIVE et une alimentation totalement diversifiée.

L’OMS recommande, depuis 2011, un allaitement maternel exclusif durant 6 mois puis une diversification alimentaire associée à l’allaitement maternel pendant 2 ans.

Voici le tableau de diversification proposée par le 3° Programme National Nutrition Santé 2011-2015 que vous retrouvez dans le carnet de santé de l’enfant.



