

### 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 moulignées. 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.**

LAIT TENDRE  
Association  
d'aide à l'allaitement



DIVERSIFICATION  
ALIMENTAIRE

03 85 32 59 19

Association Lait Tendre - Siège Social : 71700 Tournus  
[www.lait-tendre.com](http://www.lait-tendre.com)

**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.



**Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire**

	1 <sup>er</sup> MOIS	2 <sup>e</sup> MOIS	3 <sup>e</sup> MOIS	4 <sup>e</sup> MOIS	5 <sup>e</sup> MOIS	6 <sup>e</sup> MOIS	7 <sup>e</sup> MOIS	8 <sup>e</sup> MOIS	9 <sup>e</sup> MOIS	10 <sup>e</sup> MOIS	11 <sup>e</sup> MOIS	12 <sup>e</sup> MOIS	2 <sup>e</sup> ANNÉE	3 <sup>e</sup> ANNÉE	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou								
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif				Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500ml/J				Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance				
Produits laitiers							Yaourt		ou fromage -> Fromage blanc nature						
Fruits							Tous : très murs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés				en morceaux, à croquer		
Légumes							Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux						
Pomme de terre							Purée,		lisse -----> petits morceaux						
Légumes secs													15-18 mois : en purée		
Farines infantiles (céréales)							Sans gluten			Avec gluten					
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes, semoule, riz								
Vandres; poissons							Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)		30g/j (6cc)		
Oeuf									1/4 (dur)		1/3 (dur)		1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table		
Produits sucrés	Sans urgence, à limiter														

**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 :  
 1<sup>er</sup> jour : 1 à 2 cuillères à café  
 2<sup>ème</sup> jour : 2 à 3 cuillères à soupe  
 3<sup>ème</sup> 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.