

Début de la diversification alimentaire 4- 6 mois

Il existe plusieurs façon de faire pour la diversification alimentaire :

Un bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris les aliments les plus fréquemment responsables d'allergie alimentaire (œufs, arachides, poudre d'amandes ou de noisettes...). Il en est de même pour le gluten.

En effet, on sait aujourd'hui que plus les enfants les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance à ces aliments.



À savoir !

Vous pouvez télécharger le petit guide de la diversification alimentaire sur le site santepubliquefrance.fr : "Pas à pas votre enfant mange comme un grand".



[Télécharger le petit guide](#)

Quand commencer ?

Vous pouvez commencer quand vous le souhaitez **à partir de 4 mois**, mais après 6 mois révolus, le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins.

- 👉 Votre bébé doit actuellement boire **environ 4 biberons de 180 à 240mL** de lait 1^{er} âge (ou allaitement maternel).
- 👉 **Il ne faut jamais le forcer à terminer son biberon** : son appétit peut varier.
- 👉 **Vous pouvez proposer de l'eau entre les biberons**. S'il refuse l'eau ce n'est pas parce qu'il n'aime pas l'eau mais qu'il n'en a pas besoin à ce moment-là.



Attention !

Ne pas donner de jus de fruits avant l'âge de 12-18 mois : ils sont bien trop sucrés!

Il est possible mais non indispensable d'introduire des céréales avec gluten dans le biberon du matin ou soir (soit 1 à 2 cuillères) : LE GLUTEN DOIT ETRE INTRODUIT ENTRE 5 ET 7 MOIS.

Quand donner des produits laitiers ?

Dès le début de la diversification, en plus de la tétée au sein ou du biberon il est possible de donner des yaourts, petits suisses, fromages blancs non sucrés, un peu de fromage râpé de temps en temps à faire fondre dans les purées,

Vous pouvez alterner ces produits laitiers au fil des menus de votre enfant. Il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers «spécial bébé» qui sont plus chers.



À savoir !

Les produits laitiers 1/2 écrémés, écrémés et 0% MG ne sont pas adaptés aux nourrissons, ils n'apportent pas suffisamment de matières grasses qui sont indispensables à cet âge.

Ne donnez pas de lait cru ni de fromages au lait cru, en raison des risques infectieux.



Le saviez-vous ?

« Aujourd'hui, on considère qu'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments entre 4 et 6 mois : légumes, fruits, volaille, poisson, viande, œufs, légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), féculents (pâtes, riz, semoule, pain même complets), produits laitiers... »

1- Les légumes :

On peut commencer les légumes au repas de midi (si possible, sinon le soir bien sûr !).
On débute progressivement directement à la cuillère, en complément du biberon (qui sera progressivement diminué).

- 👉 Soit une purée de légumes « maison », ou un « petit pot » de légumes de 130g environ. Les légumes doivent être cuits sans sel, le sel ne doit pas être rajouté.
- 👉 Si fait maison : **RAJOUTER DU GRAS** (2 cuillères à café par petit pot : huile d'olive, colza, tournesol, mélange 4 huiles, un petit peu de beurre de temps en temps)
- 👉 Souvent on commence par un seul légume par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes fluides comme les courgettes ou les tomates) afin qu'il apprenne le goût de chaque légume.
- 👉 **Si il refuse un légume il faut lui representer de nouveau un autre jour sans forcer. Il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer, parfois 10 fois** jusqu'à ce que le légume initialement refusé soit accepté puis apprécié.

TOUS LES LEGUMES PEUVENT ETRE PROPOSES :

Il est possible d'utiliser :

- 👉 Betteraves rouges, blanc de poireaux, brocolis, carottes, courgettes (épépinées et sans peau), épinards, haricots verts, patate douce, panais, potirons ou potimarrons, tomates.
- 👉 Blettes et endives peuvent être utilisées en quantité limitée
- 👉 Petits pois s'ils sont extra-fins.
- 👉 **Attention aux carottes en cas de constipation.**



À savoir !

On évitera, au début, les légumes trop riches en fibres : artichauts, aubergines, cardons, céleris, choux, fenouil, navets, oignons, poivrons, raves, salsifis, vert de poireaux, etc.
Il ne faut pas hésiter à proposer des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...) en purée lisse dès 4/6 mois, si l'enfant les digère bien. Ils sont riches en fibres, en fer et en protéines conseillés à tout âge.

La qualité des légumes surgelés est au moins égale à celle des produits frais de la grande distribution !

2- Les protéines : Elles peuvent être introduites dès le début !

Mais souvent par commodité on les ajoute dans un second temps vers 6 mois :
Environ 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé (d'abord de temps en temps puis plus régulièrement)

- 👉 Volaille, autres viandes, poisson et œufs :
 - ➔ Toujours très cuits,
 - ➔ Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru
- 👉 Si fait maison : **RAJOUTER DU GRAS** (2 cuillères à café par petit pot : huile d'olive, colza, tournesol, mélange 4 huiles, un petit peu de beurre de temps en temps)

3- Les fruits

On les propose souvent l'après-midi avant ou après le biberon sous forme de compote « maison » mixés, sans sucre ajouté, ou en utilisant des « petits pots » de fruits (100g).
Le lait sera progressivement diminué jusqu'à 150mL environ.

TOUS LES FRUITS PEUVENT ETRE PROPOSES y compris les kiwis, fruits rouges et fruits exotiques !

- 👉 Essayez de changer de fruit chaque jour pour que votre enfant accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.
- 👉 Si il refuse un fruit il faut lui proposer de nouveau un autre jour sans forcer.
- 👉 Il est possible de mettre des petites quantités de poudre de noisette, d'amande ou d'arachide mixée (fruits à coque) dans les compotes.

👉 Attention, pas de miel avant 12 mois!

Et surtout réglez-vous !!

Le but de la diversification est aussi de l'éveiller aux goûts et de partager de bons moments avec votre bébé !
Le temps du repas est un moment d'échange : votre enfant a besoin de toute votre attention : il est préférable de laisser tous les écrans de côté !

N'hésitez pas à prendre rdv avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !