

Diversification alimentaire du nourrisson

Quelques repères pour les parents

Introduction

Ce document est proposé pour aider les parents à les guider dans la diversification alimentaire de leur(s) enfant(s) et se base sur les recommandations nutritionnelles actuelles. Il est un repère avec des conseils qui peuvent évoluer en fonction des nouvelles recommandations. Aussi, il est à adapter selon les habitudes familiales et culturelles de chacun.

En plus de répondre aux besoins nutritionnels de votre enfant, le rôle de la diversification est aussi éducatif et social.

Les aliments autres que le lait sont proposés en quantités limitées et pendant plusieurs mois, le lait reste l'alimentation centrale de votre enfant ([voir les recommandations du Programme National Nutrition Santé](#) - ci-dessous).



Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	1 ^{er} MOIS	2 ^e MOIS	3 ^e MOIS	4 ^e MOIS	5 ^e MOIS	6 ^e MOIS	7 ^e MOIS	8 ^e MOIS	9 ^e MOIS	10 ^e MOIS	11 ^e MOIS	12 ^e MOIS	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE		
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel exclusif ou									
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J						Lait 2 ^e âge ou de croissance			
Produits laitiers							Yahourt		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									
Viandes; 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			

PNNS - Tableau de la diversification alimentaire du nourrisson

Cependant, l'apparition initiale de céréales, puis de fruits, de légumes, et plus tard de viande de poisson et d'œuf permet à votre bébé de découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles textures et de nouvelles habitudes alimentaires. Le repas a un rôle important pour le développement de votre enfant.

Peu à peu, il va être à table avec vous, en passant très progressivement des repas semi-liquides aux repas en morceaux. L'alimentation de son entourage va l'inciter à la découverte, il aura envie de saisir les aliments, de les goûter. Pour que cette évolution ait lieu, votre bébé a besoin de plusieurs sollicitations. Proposez-lui à plusieurs reprises des aliments différents, sous des formes diverses.

Le passage de la succion du biberon ou du sein à la mastication se fait tout en douceur, il n'y a pas d'âge donné, cette transition n'a lieu qu'une fois atteint un certain stade de développement neuromusculaire, parfois à 4 mois, mais qui peut aussi attendre 8 mois.

Quelques conseils - Age par âge

Entre 4 et 6 mois : à la découverte de nouvelles textures et saveurs

Entre 4 et 6 mois, votre bébé a grandi, son appareil digestif et ses reins sont plus matures. Il a de nouveaux besoins nutritionnels. Il est temps d'introduire progressivement dans son alimentation des aliments variés.

Si avant 4 mois, il n'est absolument pas recommandé de proposer autre chose que du **lait** à votre bébé, **la période entre 4 et 6 mois est idéale pour faire découvrir d'autres textures et d'autres goûts à votre enfant**. S'il refuse certains aliments ou ne semble pas les apprécier, proposez-lui à nouveau à un autre moment. Il n'y a pas d'urgence, chaque enfant avance à son rythme.

En introduisant les aliments autres que le lait pendant cette période de 4 à 6 mois vous faciliterez l'acquisition de leur tolérance par l'enfant, c'est à dire que vous limiterez le risque que ces aliments soient mal supportés sur le plan allergique. Il faut éviter d'attendre au-delà de 6 mois pour débiter la diversification.

Chez les bébés allaités exclusivement au sein, la diversification ne doit être débutée au-delà de 6 mois en raison du risque de carence en fer.

Comment introduire de nouveaux aliments

En même temps que vous entamez une **diversification alimentaire** chez votre enfant, l'allaitement ou l'alimentation au biberon se poursuit, à raison de 4 biberons de 210 ml. Vous pouvez commencer à introduire **les légumes** dans l'un des quatre repas de la journée, habituellement à midi.

Deux possibilités :

- Soit vous proposez à votre bébé, directement à la cuillère, une purée de légumes « maison » sans sel, ou un « petit pot », avant ou après le biberon ou la tétée : on augmentera progressivement jusqu'à 100 à 130g de légumes environ, selon l'appétit de votre enfant ; en même temps la quantité de lait sera progressivement diminuée de 210 ml à 150 ml environ.
- Soit vous ajoutez quelques cuillères à café légumes cuits sans sel et mixés dans le biberon de lait ; puis vous augmenterez progressivement la quantité de légumes mixés jusqu'à 100 à 130 g environ, et vous diminuerez en même temps progressivement la quantité de poudre de lait de 1 puis 2 mesures, pour arriver à un biberon de soupe épaisse ne contenant que 5 mesures de lait.

**Classiquement on ajoutait un peu de sel dans l'eau de cuisson des légumes. Actuellement on préfère la cuisson à la vapeur (sans sel) qui respecte mieux les vitamines et le goût des légumes. Il est déconseillé de saler ensuite sauf très légèrement pour des légumes difficilement acceptés par l'enfant.*

Il est préférable de proposer un seul légume par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes les plus fluides comme les courgettes ou les tomates) afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque légume. Si vous optez pour les « petits pots », préférez les « mono-saveurs ».

Il est conseillé de changer de légume chaque jour, pour que votre enfant accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux.

S'il refuse un légume il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer, au moins 8 à 10 fois, jusqu'à ce que le légume initialement refusé soit finalement accepté puis apprécié.

Parmi les légumes, 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. Les bettes (vert et blanc) et les endives peuvent être utilisées en quantité limitée, sous forme de légumes jeunes pour limiter l'apport de fibres. Les petits pois peuvent être utilisés seulement s'ils sont extra-fins. La quantité de carottes sera limitée en cas de [en cas de constipation](#).

On limitera, au début, les légumes "à goût fort", ou trop riches en fibres : artichauts, aubergines, cardons, céleris, choux, fenouil, navets, oignons, poivrons, raves, salsifis, vert de poireaux, etc.

La qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des "produits frais" de la grande distribution. Les légumes du potager familial sont une excellente solution, à condition que leur culture soit réalisée en limitant l'usage des pesticides et des engrais, et que leur durée de conservation soit courte.

Après les légumes, place aux **fruits** ! Commencez à proposer des compotes de fruits **10 à 15 jours après l'introduction des légumes**, car votre bébé préfère le goût sucré et risque de se désintéresser des légumes si l'on commence par les compotes de fruits. Elles seront données après ou avant un biberon ou une tétée, généralement à l'heure du goûter. Tous les fruits sont conseillés, même la fraise ou le kiwi et les fruits exotiques, en limitant l'apport de sucre.

Il est préférable de proposer un seul fruit par jour afin que votre enfant apprenne le goût particulier de chaque fruit. Si vous optez pour les « petits pots », préférez les « mono-saveurs ».

Il est conseillé de changer de fruit chaque jour, pour que votre enfant accepte ensuite plus facilement les aliments nouveaux. Si votre bébé refuse un fruit il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans le forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer, au moins 8 à 10 fois, jusqu'à ce que le fruit initialement refusé soit finalement accepté et apprécié.

Pour les fruits très acides (abricot, prunes, etc.) il est possible d'adoucir la compote avec de la pomme ou de la poire. Les agrumes (mandarine, clémentine ou orange) sont habituellement débutés sous forme de jus : à boire ou à mettre dans la compote de pomme.

Certains fruits comme la banane ou le melon peuvent être débutés sous forme crue.

Enfin des **céréales** peuvent être ajoutées au biberon le matin et / ou le soir. Même si les dernières recommandations proposent l'introduction du gluten entre 4 et 12 mois, l'habitude est de commencer par des **céréales 1er âge sans gluten**. Les céréales 2e âge avec gluten ne seront débutées qu'à partir du 7e mois. La dose conseillée est d'une cuillère à café rase par mois d'âge et par jour.

DÉMARRAGE DE LA DIVERSIFICATION

(pas avant 4 mois et pas après 6 mois révolus)

Quantités journalières recommandées*



LAIT MATERNEL OU INFANTILE**

500 à 800 ml



AU DÉBUT

CÉRÉALES

Sans gluten

1 à 2 cc



LÉGUMES

Sans sel ajouté

200 à 400 g
(200g à midi environ)

APRÈS LES CÉRÉALES

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.

AVEC LES LÉGUMES



1 cc

MATIÈRE GRASSE

non cuite

Huile de colza
ou beurre, crème
(de temps en temps)



1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES LÉGUMES

FRUITS

Sans sucre ajouté

250 à 400 g
(130g à midi environ)

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.



VIANDE, POISSON OU ŒUF

10 g

Soit 2cc, ou 1/4 d'œuf

1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES FRUITS



- Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.
- Il est conseillé de changer de fruit et de légume chaque jour et d'éviter les mélanges pendant les premiers mois de la diversification.

- * Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.
** Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins spécifiques du bébé.

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant



À QUEL ÂGE BÉBÉ PEUT-IL MANGER...

- ... **des aliments allergisants** ? Au même âge que les aliments à faible risque allergique.
.....
- ... **des fruits exotiques** ? Dès 4 à 6 mois.
.....
- ... **du chocolat** ? Classiquement, à partir de 9 mois mais aucune donnée scientifique n'interdit de commencer dès 6 mois.
.....
- ... **des fruits de mer** ? Dès 4 à 6 mois sous forme cuite.
.....
- ... **les fruits à coque** (noix, noisettes, amandes, etc.) et les cacahuètes sous forme mixée et cuite ? Dès 4 à 6 mois.
.....
- ... **des œufs** ? À partir de 4 à 6 mois, on peut commencer le jaune et le blanc d'œuf cuit dur, ¼ d'œuf entre 6 et 12 mois.
.....

Entre 6 et 12 mois : les besoins nutritionnels évoluent

Entre 6 et 12 mois, **la diversification** se poursuit, en fonction des besoins nutritionnels de votre enfant (voir le **tableau de la diversification**). Votre bébé apprend peu à peu à tenir sa cuillère et à manger des aliments solides de plus en plus variés.

Vers 6 mois

L'**allaitement** ou les biberons continuent, mais l'un des biberons ou l'une des **tétées** de la journée est supprimé, généralement à midi, pour introduire d'autres aliments (il reste 3 tétées ou biberons par jour environ). Une cuillère à soupe de farine, c'est à dire de céréales 2^e âge avec gluten peut être ajoutée dans le biberon du matin et / ou du soir.

La grande nouveauté pour votre bébé à 6 mois, c'est **l'apparition des protéines animales** autres que les protéines du lait. **Viande, poisson ou œuf** font donc leur entrée dans les menus de votre enfant, en toutes petites quantités. Prévoyez 2 cuillères à café de viande ou de poisson mixé ou ¼ d'œuf avec les légumes (purée maison ou petit pot). Toutes les viandes sont conseillées, viandes rouges ou viandes blanches, en évitant toutefois les abats et la charcuterie, à l'exception du jambon blanc, dégraissé et découenné. Le poisson doit être proposé 2 fois par semaine, frais ou surgelé, non pané : 1 fois du poisson maigre (cabillaud, colin, merlan, sole, etc.), et 1 fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng).

Il faut éviter certains poissons apportant potentiellement du PCB (anguille, barbeau, brème, carpe, silure), ou du méthyl-mercure (espadon, marlin, siki, requin et lamproie). La consommation des poissons prédateurs sauvages doit être limitée : lotte (baudroie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...

Ajoutez à ce mélange de légumes et de protéines, une cuillère à café d'**huile végétale**, avec une préférence pour l'huile de colza, ou une noisette de beurre (l'huile et le beurre ne doivent pas être cuits).

Enfin, vous pouvez compléter ce repas par une **compote de fruits cuits ou crus écrasés ou mixés**.

Vous pouvez également commencer les **laitages** au moment du goûter. Les yaourts ou petits suisses « spéciaux bébé » sont à privilégier car ils respectent la réglementation des aliments pour enfants en bas âge. Ils peuvent être enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines. Un boudoir, une croûte de pain, une compote peut compléter ce goûter.

Enfin, les jus de fruit (100% fruits, sans sucres ajoutés) ne sont pas indispensables, Les fruits pressés peuvent être une solution à condition d'être bus rapidement après leur préparation.

Vers 9 mois

Vous continuez à allaiter ou à donner 2 à 3 biberons par jour à votre enfant, avec une à deux cuillères à soupe de céréales, éventuellement chocolatées, dans le biberon du matin.

A partir de 9 mois, votre enfant peut commencer à savourer **tous les légumes**, qu'ils soient forts en goût ou riches en fibres. C'est la découverte des choux, raves, navets, le vert des poireaux, le céleri, les

tomates, le fenouil, les betteraves rouges... Ajoutez toujours une cuillère d'**huile végétale** (colza, noix, olive), **ou** une **noisette de beurre cru** ou une cuillère à café de **crème fraîche**. Une **compote** ou un **« petit pot de fruits »** ou un **laitage peuvent compléter le repas du soir**.

Les purées sont de moins en moins lisses. Votre bébé déguste désormais de plus en plus souvent les légumes ou les fruits en **morceaux**, qu'il prend plaisir à attraper avec ses doigts dans son assiette : les morceaux doivent être séparés de la purée.

Vers 1 an

L'alimentation de votre enfant est désormais diversifiée, mais il se nourrit encore de lait. Il a besoin d'environ 500 à 800ml de lait ou équivalents laitiers (laitages et fromages) par jour, mais ne lui en donnez pas trop, il risque d'avoir un apport trop riche en protéines. Un yaourt ou 15 grammes de gruyère équivalent à 100 ou 120 ml de lait. Vous passez du lait 2^{ème} âge au « lait de croissance » qui peut être liquide ou en poudre. **Si l'on utilise du lait de vache ce doit être du lait entier pour apporter à l'enfant la quantité de lipides recommandée.** Cependant le lait de croissance doit être préféré car il apporte davantage de fer, d'acides gras essentiels et de vitamines, moins de protéines et de sels minéraux.

Votre enfant découvre désormais tous les aliments. N'hésitez pas à varier tous les fruits et légumes, à lui faire découvrir de nouvelles saveurs, sans oublier les abats et les fruits de mer par exemple. Les fromages un peu forts ne sont pas interdits. Afin de diversifier et d'agrémenter les petits plats de bébé, en particulier des légumes un peu fades, jouez avec les **herbes aromatiques** (basilic, persil, ciboulette, estragon, aneth, laurier, thym, romarin,) ou les **épices** : muscade, cumin, coriandre, en évitant poivre et piment. Les épices peuvent aussi être invités dans les desserts : vanille, cannelle, etc. Le miel peut être débuté.

Les fritures sont à éviter, ainsi qu'un abus de sel ou de sucre dans les menus de votre enfant. Enfin, ne l'incitez pas au grignotage entre les repas. Il va apprendre peu à peu à apprécier votre cuisine. Vos habitudes culturelles et familiales sont importantes à partager avec votre bébé, n'hésitez pas à lui faire découvrir.

L'ALIMENTATION ENTRE 6 ET 12 MOIS

(Une fois que la diversification est installée)

Quantités journalières recommandées*



**LAIT MATERNEL OU 2^È ÂGE
& PRODUITS LAITIERS****

500 à 800 ml



CÉRÉALES

Avec gluten

1 cs matin et/ou soir
à partir de 9 mois, passer à 2cs



LÉGUMES 250 à 450g

Sans sel ajouté

(250g à midi environ)

AVEC LES LÉGUMES

1 cc

**MATIÈRE
GRASSE**

Non cuite
Huile de colza
ou beurre, crème
(de temps en temps)



FRUITS

Cuits ou crus
Sans sucre ajouté

250 à 450g

(150g à midi environ)



VIANDE, POISSON OU ŒUF

10 g***

Soit 2cc, ou 1/4 d'œuf



- Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.
- Des biscuits et croûtes de pain peuvent être proposés entre 6 et 9 mois.
- Des morceaux, à manger avec les doigts, doivent être proposés entre 9 et 12 mois.

* Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.

** Laitages ou fromages.

*** Possibilité de passer à 20 g à partir de 9 mois selon le nouveau carnet de santé

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

2 EXEMPLES DE MENUS À PARTIR DE 6 MOIS

1 ^{ER} EXEMPLE	LE MATIN	2 ND EXEMPLE
<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant. 	<p>Apport lacté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.
À MIDI		
<ul style="list-style-type: none"> • Purée de légumes « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère). • Viande ou poisson mixé : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc). • Un fruit cuit (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot). 	<p>Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) :</p> <p>légumes + viande + dessert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot). • Un laitage : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).
À 16 HEURES		
<ul style="list-style-type: none"> • Un laitage : yaourt, fromage blanc... • Une compote (maison ou petit pot) dans le biberon ou à la cuillère. 	<p>Apport lacté + +/- produit céréalier + fruit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide, avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Un fruit : cru (banane mixée) à la cuillère.
LE SOIR		
<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. • +/- une compote. 	<p>Apport lacté + fruit et/ou légumes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un biberon de soupe (+ 1 cuillère à café d'huile). • Un laitage : yaourt, fromage blanc...

2 EXEMPLES DE MENUS 8 – 12 MOIS

1^{ER} EXEMPLE

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

LE MATIN

Apport lacté

2ND EXEMPLE

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide.

À MIDI

- **Purée de légumes** « maison » (sans adjonction de sel) + 1cc huile ou noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).
- **Viande ou poisson mixé** : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'**œuf dur** (jaune et blanc) selon la taille.
- **Un fruit cuit** en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).

Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) :
légumes
+
viande
+
dessert

- Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).
- **Un fruit cuit** : compote maison.

La texture lisse, mixée, hachée, ou en morceaux est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

À 16 HEURES

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).
- **Fruit cuit, mixé**; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot).

Apport lacté
+
+/-produit céréalier
+
fruits

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».
- **Une croûte de pain.**
- **Un fruit** : cru très mûr.

LE SOIR

- **Lait maternel ou un biberon** de 150 ml de lait (5 mesures).
- **Des légumes** à la cuillère avec éventuellement un peu de **fromage râpé**.

Apport lacté
+
fruits et/ou légumes

- **Un biberon** de 250 ml de soupe.
- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...

Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (2 cc à midi, 2 cc le soir). **cc = cuillère à café**

Entre 1 et 3 ans : les besoins nutritionnels évoluent

Entre 1 et 3 ans, cette diversification va évoluer vers une alimentation de plus en plus variée, se rapprochant progressivement de la vôtre, en restant vigilant car votre enfant a des besoins nutritionnels encore bien spécifiques.

Les apports en lait restent très importants. Comment se passe cette transition ? La période qui va de 1 à 3 ans est une phase d'apprentissage de l'alimentation des adultes. Votre enfant continue à avoir besoin d'un apport quotidien de lait, et il découvre une multitude de nouvelles saveurs.

Avant 2 ans, il accepte volontiers de nouveaux aliments, avec leur saveur et leur texture particulières. Cette découverte est facilitée par la convivialité, en particulier lors des repas en famille, mais aussi en crèche avec les autres enfants.

Passé 2 à 3 ans, il risque d'être plus « difficile » (sélectif) : c'est la période de la « [néophobie](#) » (peur des aliments nouveaux). Il faut donc profiter de la période qui va de la diversification à 3 ans pour aiguïser sa curiosité gustative en lui faisant découvrir un maximum d'[aliments nouveaux](#) ! Toutefois, ne le forcez pas à manger un aliment qui lui déplaît vraiment : il faudra lui proposer ultérieurement, et à plusieurs reprises, jusqu'à une dizaine de fois et il l'appréciera probablement peu à peu, à son rythme.

Le lait, toujours présent

Jusqu'à 3 ans, vous proposerez chaque jour 500 ml de lait à votre enfant, (800ml au maximum), cette ration comprenant le lait et les équivalents laitiers (laitages et fromages). Ainsi pour l'apport en calcium un yaourt ou petit-suisse ou 15g de gruyère sont l'équivalent de 125ml de lait. A noter toutefois : il n'est pas souhaitable de donner 8 petits suisses par jour en remplacement des 500 ml de lait car les apports en protéines ne sont pas les mêmes

Les laits de croissance sont recommandés jusqu'à 3 ans et même au-delà. Le lait représente le principal apport de calcium, nécessaire à une bonne croissance osseuse. En comparaison avec le lait de vache, les [laits de croissance](#) apportent davantage de fer, d'acides gras essentiels de zinc et de vitamines, en limitant l'apport de protéines et de sels minéraux. Néanmoins, si le lait de vache est préféré, choisissez du lait entier pour un apport suffisant de matière grasse.

Les laitages spécifiques pour enfants en bas âge sont recommandés jusqu'à 3 ans, même si à cet âge il est possible de proposer des laitages "courants".

Vous pouvez commencer à faire découvrir toutes sortes de fromages, même les plus forts, et même au lait cru. La quantité de fromage sera cependant limitée selon l'âge de votre enfant.

Les aliments du quotidien

Chaque jour, proposez à votre enfant :

- Des fruits et des légumes : 5 portions par jour (une portion est égale à environ 80 g, ainsi la ration de légumes de midi correspondent à 2 portions). Véritables "aliments-santé", les fruits et les légumes apportent des glucides, des vitamines et des fibres.

- Des produits céréaliers (pain, biscuits, riz, pâtes, semoule, polenta, etc.) et des féculents (légumes secs et pommes de terre) devront être proposés à chacun des 4 repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs. Comptez environ 20g par jour (4 cuillères à café) entre 1 an et 2 ans, puis 30g par jour (6 cuillères à café) entre 2 et 3 ans. Un œuf pèse environ 50g. La viande, surtout la viande rouge et encore plus les abats, apportent du fer facilement assimilable. Le poisson est conseillé 2 fois par semaine, une fois du poisson maigre (merlan, cabillaud, sole, etc.) et une fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, etc.) afin d'apporter les acides gras essentiels à longue chaîne (les AGPI-LC).
- Sans oublier les matières grasses non cuites, en choisissant en priorité les matières grasses végétales (huile de colza, noix, soja...), mais il est possible aussi de donner de temps en temps du beurre ou de la crème fraîche sous forme crue. Les autres huiles végétales ne sont pas conseillées car elles ne contiennent pas assez d'oméga 3 et 6 ou trop d'oméga 6 ; l'huile d'olive peut être utilisée de temps en temps pour son goût mais elle contient trop peu d'oméga 3 et 6. On conseille d'ajouter deux cuillères à café dans les légumes de midi entre 1 et 2 ans, et 3 cuillères à café entre 2 et 3 ans (les enfants de 1 à 3 ans ont des apports insuffisants en matières grasses).

L'ALIMENTATION ENTRE 12 ET 24 MOIS

miaaam

Quantités journalières recommandées*



LAIT MATERNEL OU DE CROISSANCE **
& PRODUITS LAITIERS

500 à 800 ml



LÉGUMES 250 à 450g
Sans sel ajouté (250g à midi environ)



FRUITS 250 à 450g
Sans sucre ajouté (150g à midi environ)



VIANDE, POISSON OU ŒUF



20 g

Soit 4cc, ou 1/3 d'œuf

CÉRÉALES*** à tous les repas
& FÉCULENTS



2 cs



Pommes de terre, riz, pâtes, lentilles, semoule...

1/3

de la quantité de légumes

AVEC LES LÉGUMES

MATIÈRE GRASSE non cuite

2 cc

Huile de colza ou beurre, crème (de temps en temps)



• Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.

* Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.

** Si l'enfant ne peut bénéficier de lait de croissance il est recommandé de donner du lait entier.

*** Les céréales du matin peuvent être remplacées par des tartines ou des biscuits

mpedia.fr
spécialiste de l'enfant

L'ALIMENTATION ENTRE 24 ET 36 MOIS

miaaam

Quantités journalières recommandées*



LAIT DE CROISSANCE
& PRODUITS LAITIERS**
500 à 800 ml

CÉRÉALES*
& FÉCULENTS** à tous les repas



2 cs

Pommes de terre, riz, pâtes, lentilles, semoule...

1/3 de la quantité de légumes



LÉGUMES & FRUITS
Sans sel ajouté Sans sucre ajouté

5 portions de 80 g

Cette ration est un minimum et peut être facilement majorée ; elle doit être répartie entre les 4 repas

AVEC LES LÉGUMES

MATIÈRE GRASSE
non cuite



3 cc

Huile de colza ou beurre, crème (de temps en temps)

VIANDE, POISSON OU ŒUF



30 g

Soit 6cc, ou 1/2 œuf



- Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.

* Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.
 ** Si l'enfant ne peut bénéficier de lait de croissance il est recommandé de donner du lait entier.
 *** Les céréales du matin peuvent être remplacées par des tartines ou des biscuits

2 EXEMPLES DE MENUS APRÈS 1 AN

1 ^{ER} EXEMPLE	LE MATIN	2 ND EXEMPLE
<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » 2^e âge ou de croissance au biberon. • Une tartine de pain [+/- beurre et confiture]. • Un fruit. 	<p>Apport lacté + produit céréalier + fruit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » 2^e âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol. • Des céréales peu sucrées. • Jus d'un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus sans sucre ajouté.
<p>Selon le goût de l'enfant, il est possible de garder 1 ou 2 biberons de lait par jour ou de les remplacer par des repas à la cuillère. Une quantité quotidienne de 500 ml de lait est souhaitable. Il est préférable de ne pas dépasser 800 ml par jour de lait + équivalents pour limiter l'excès d'apport de protéines.</p>		
À MIDI		
<ul style="list-style-type: none"> • Crudités. • Pâtes. • Environ 30 g de viande ou poisson [6 cuillères à café] ou 1/2 œuf. • Beurre [1 noisette]. • Un fruit : lamelles ou morceaux, à croquer. 	<p>Légumes + produit céréalier + 1 élément du groupe viande-poisson-œuf + matières grasses + dessert (laitage ou fruit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes verts. • Pain. • 1/2 œuf. • 1 cc d'huile [colza, olive, soja, tournesol...]. • Un laitage : yaourt, fromage blanc [préférer les laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines].
<p>Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère). La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.</p>		
À 16 HEURES		
<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon. • Une compote. 	<p>Apport lacté + produit céréalier et/ou fruit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Une portion de fromage. • Une tartine de pain. • Un fruit.
LE SOIR		
<ul style="list-style-type: none"> • Un biberon de 250 ml de soupe. • Un laitage : yaourt, fromage blanc. • Une compote. 	<p>Fruits et/ou légumes + Apport lacté +/- produit céréalier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes verts. • Riz. • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Quelles quantités ?

Les enfants, contrairement aux adultes, savent manger à leur faim, dès les premiers mois. **Faites-leur confiance sur la quantité.** S'ils mangent trop à un repas, ils seront sûrement moins gourmands au repas suivant. S'ils mangent peu à un repas il ne faut pas compenser dans l'attente du repas suivant.

Toutefois, si vous remarquez que votre enfant dépasse systématiquement les quantités proposées, faites attention au surpoids (voir l'évolution de la courbe de corpulence).

La texture des aliments que vous donnez à votre enfant (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter selon sa maturité et ses goûts. Cependant ne tardez pas au-delà de 9 mois pour débiter progressivement les textures grumeleuses et les morceaux.

NB : Il ne faut pas forcer un enfant qui mange peu (par manque d'appétit ou parce qu'il n'aime pas l'aliment proposé ce jour-là), de même qu'il ne faut pas féliciter ou récompenser un enfant qui mange bien.

Quel rythme ?

Jusqu'à l'adolescence, proposez 4 repas, un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner à vos enfants. Respecter ce rythme est important pour vos enfants, qui ne s'habitueront pas ainsi à grignoter entre les repas.

Quelles boissons ?

La seule boisson conseillée est l'eau pure, elle accompagne les repas et désaltère votre enfant quand il a soif (le lait est un aliment et non une boisson). Quand un enfant a soif, il boit de l'eau. Un refus de boire ne signifie pas qu'il n'aime pas l'eau, mais qu'il n'en a pas besoin à ce moment-là. En effet, son alimentation contient environ 85 % d'eau et lui apporte des quantités d'eau suffisantes pour ne pas avoir soif en période d'équilibre.

En cas de fièvre, de diarrhée, de vomissements, de chauffage desséchant l'air ou de fortes chaleurs, il faut assurer un apport hydrique de 150 ml/kg/jour. Les besoins peuvent aussi être accrus en cas d'apport protéique trop élevé. Les jus de fruits qu'ils soient pressés frais ou produit de diététique infantile ou de l'industrie agroalimentaire, habituent inutilement l'enfant à consommer des boissons sucrées. Si le biberon suçoté sans interruption est "l'objet transitionnel" de l'enfant, il ne doit être rempli que d'eau et non de lait, de jus de fruits (même spécial bébé), de tisanes pour bébés (contenant souvent 5 % de sucre), d'eau sucrée ou de sirop (contenant souvent des additifs et des colorants), qui, outre un apport calorique inadapté, génèrent des caries sur les incisives.

Un jus de fruit naturel, sans sucre ajouté peut être proposé une fois par jour au petit déjeuner ou au goûter. Les sirops et sodas ne devraient pas être consommés tous les jours et être réservés aux occasions festives.

Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?

Vous êtes allergique ou d'une famille prédisposée et vous avez peur que votre enfant ne le devienne. Ou encore, vous entendez tellement parler de ce risque que vous vous demandez quelles précautions prendre...

Les allergies dépendent de facteurs environnementaux et de facteurs génétiques. Un enfant est dit « à risque » de développer une allergie alimentaire lorsqu'un des parents ou des frères et sœurs souffre d'allergies, alimentaires ou non, en cas d'asthme ou d'eczéma par exemple. Mais un enfant peut développer une allergie alimentaire même si personne n'est allergique dans sa famille.

Des précautions simples

On peut diminuer les risques d'allergie alimentaire en prenant certaines précautions simples. La prévention commence dès la grossesse et se poursuivra jusqu'à ce que votre enfant ait 3 ans.

Le tableau ci-contre récapitule les recommandations pour les enfants en général et, en colonne de droite, pour les enfants « à risque ».

	Tous les enfants	L'enfant « à risque » (c'est-à-dire si un ou ses deux parents et /ou un frère ou une sœur sont allergiques)
Je suis enceinte, quels aliments dois-je éviter ?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter tout aliment contenant de l'arachide*.
Puis-je allaiter ?	L'allaitement maternel est particulièrement recommandé de façon exclusive idéalement jusqu'à 6 mois révolus, et à défaut jusqu'à 4 mois révolus.	
J'allaiter mon enfant, quels aliments dois-je éviter ?	Il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter.	Il faut éviter de consommer tout aliment contenant de l'arachide*.
Je n'allaiter pas mon enfant ou j'alterne l'allaitement au sein et les biberons avec un « lait » infantile, quel « lait » choisir ?	Il faut utiliser un lait 1 ^{er} âge jusqu'à 4 à 6 mois révolus.	Le « lait » infantile utilisé doit être de préférence une préparation hypoallergénique (HA), pendant au moins 6 mois.** Il est préférable de ne pas donner à l'enfant de préparations à base de protéines de soja avant 6 mois révolus.
Quand débiter la diversification alimentaire ?	Pas d'autres aliments que le lait avant 4 mois révolus et, idéalement, pas avant 6 mois révolus.	Pas d'autres aliments que le lait avant 6 mois révolus.
Quand introduire les fruits et légumes ?	Idéalement après 6 mois révolus (pas avant 4 mois révolus).	Après 6 mois révolus. Le kiwi et le céleri ne doivent pas être donnés avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les farines infantiles ? avec ou sans gluten ?	Idéalement : après 6 mois révolus (avec gluten) ; (éventuellement après 4 mois révolus, mais alors sans gluten).	Après 6 mois révolus (avec ou sans gluten).
Quand introduire la viande et le poisson ?	Idéalement : après 6 mois révolus (jamais avant 4 mois révolus).	La viande peut être introduite après 6 mois révolus, le poisson et les crustacés pas avant l'âge de 1 an.
Quand introduire les œufs ?	Après 6 mois révolus.	Après 1 an.
Quand introduire les fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et les produits qui contiennent de l'arachide ?	Après l'âge de 1 an.***	Après l'âge de 3 ans.***

* Produits contenant de l'arachide : pâte ou beurre de cacahuète, cacahuètes. Sur avis médical, d'autres aliments peuvent être exclus de l'alimentation.

** Sur avis médical, des formules à base de protéines très hydrolysées doivent être utilisées dans certaines situations.

*** Les fruits à coque entiers ne seront pas donnés avant 4-5 ans pour éviter les risques de « fausse route ».

Références :

- MPEDIA. Spécialiste de l'enfant – Diversification alimentaire - <https://www.mpedia.fr/cat-diversification/>
- Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents - <https://www.mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents>
- MANGERBOUGER – Programme national nutrition santé - <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Enfants>