

# DIVERSIFICATION DE L'ALIMENTATION

## La diversification chez le tout petit

Elle apporte au début des légumes, des fruits et de l'amidon, ce qui conduit à diminuer la quantité de lait 1er âge absorbée.

Les laits de suite apportent 6 fois plus d'acidelinoléique que le lait demi écrémé.

Le lait doit rester la base de l'alimentation du nourrisson à raison de 500ml au minimum par jour.

En principe, à 8 mois, 4 repas par jour dont 2 repas diversifiés et 2 biberons de lait (ex : le matin et au goûter ou le soir).

Ne jamais donner de lait de vache cru à un enfant en bas âge, les laits d'autres animaux ne sont pas adaptés. Préférer le lait entier au lait demi écrémé si pas le choix.

Ne pas commencer la diversification avant 6 mois

Un seul changement à la fois. L'introduction des aliments doit suivre un calendrier précis : farine -légume - fruits crus bien mûrs - gluten -viande - poisson - jaune d'œuf- dérivés du lait - huile, beurre - petites pâtes et enfin semoule.

A partir de 6 mois, jus de fruits sans ajout de sucre.

**Introduction des aliments** (à adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition mais aussi de la tolérance digestive de l'enfant)

- à partir de 4-6 mois :

Farine sans gluten

Légumes : haricots verts, épinards, courgettes (sans pépins et sans peau), carottes et blanc de poireau.

Fruits : crus bien mûrs, cuits mixés, en jus ou en pots (pomme, poire, pêche, abricot).

- à partir de 6 mois :

Farine avec gluten

Œuf jaune cuit dur (1/4)

Viande et poisson : tous (limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc) petites quantités mixées (2 cuillères à café par jour au bout de 2 semaines)

Laitages : fromage blanc, petit suisse ou yaourt.

- à partir de 8 mois :

Matières grasses : huile végétale (1cuillère à café par jour) - beurre (1 noisette par jour)

Fromage non frais : râpé, fondu, à tartiner, en fine lamelles

Céréales avec gluten : petites pâtes, semoules, pain.

Viande et poisson : 4 cuillères à café

Œuf : dur (1/3)

Les légumineuses : pas avant 15-18 mois et seulement en purée.

Le sel est à proscrire jusqu'à 24 mois, après, en utiliser peu et ne pas resaler à table.

Les produits sucrés (biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolat, boissons sucrées, confitures, miel...) : sans urgence, à limiter

## Les aliments à éviter :

En raison du risque allergique :

Kiwi, blanc d'œuf, céleri, litchi, mangue, papaye, fruit de la passion, fruits à coques (amandes, noix...), arachide, soja, petits pois, lentilles après 1 an.

En raison de sa trop forte concentration en protéine et de sa pauvreté en fer et en acide gras essentiel, le lait de vache est fortement déconseillé avant 1 an. Idéalement il devrait être consommé après 3 ans.

Il est conseillé de donner du lait entier et non demi écrémé au moment du sevrage. Le lait entier est plus riche en acide gras essentiel important pour le développement cérébral.

## Croissance et besoins nutritionnels de 1 à 3 ans

A partir de 1 an, la dentition de l'enfant permet de mâcher des aliments et le tube digestif est complètement mature, permettant à l'enfant de consommer les mêmes aliments que les adultes.

Après 1 an, l'enfant découvre la variété des goûts et le plaisir de manger.

Ses besoins nutritionnels restent importants, c'est pour cela qu'il est conseillé d'utiliser un lait de

# DIVERSIFICATION DE L'ALIMENTATION

croissance jusqu'à 3 ans car ils sont enrichis en lipides, acides gras essentiels et fer.