

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.