

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

4/6  
mois  
à 1 an

Pour vous, accompagnants



La diversification alimentaire est une période de transition nécessaire dans l'alimentation du bébé avec l'**introduction douce et progressive** d'aliments en plus du lait maternel (ou à défaut d'un lait pour nourrisson en cas de non allaitement).

C'est une **étape clé** pour le développement de l'enfant, tant dans son corps, dans sa tête que dans son assiette avec la **découverte des goûts et l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires**.

## Les changements entre 4/6 mois et 1 an

### DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE

#### 4/6 mois

L'enfant va être de plus en plus curieux de son environnement et observer ce qui l'entoure.

Il va aussi peu à peu maîtriser la préhension et porter les objets à la bouche.

Progressivement, il va également contrôler la présence d'aliments dans sa bouche. Ses systèmes digestif et immunitaire sont encore immatures.



#### 6/8 mois

Généralement, l'enfant tient son tronc droit et va petit à petit se tenir assis de façon stable. Ses premières dents peuvent apparaître.



#### 9/12 mois

L'enfant peut commencer à manger de petits morceaux fondants. Il se tient assis et se déplace. Il commence à imiter son entourage et est curieux de tout.



## Des besoins spécifiques



#### Vrai / Faux

Les enfants de 4/6 mois à 3 ans ont les mêmes besoins que les adultes mais en quantité plus petite.

### FAUX

- Les enfants de 4/6 mois à 3 ans ne sont pas de minis adultes.
- Ils ont des besoins spécifiques notamment en lipides, en protéines, en vitamines et en minéraux (Fer, Calcium,...).

» Il est donc fondamental de leur donner une alimentation spécifique et adaptée.

A vertical column of horizontal dotted lines for writing, starting with a yellow pencil icon at the top.

## De bonnes habitudes alimentaires, un bon départ



### • LE BÉBÉ CONSTRUIT AUJOURD'HUI SON RÉPERTOIRE ALIMENTAIRE FUTUR !

Des études montrent que les aliments consommés au moment de la diversification auraient un impact sur les préférences alimentaires à long terme.

### • QUI DIT ALIMENTATION DIT AUSSI PLAISIR et ce plaisir passe par les 5 sens



L'odorat



La vue



Le goût



L'ouïe



Le toucher

Le bébé découvre aussi les aliments en les sentant, en les touchant/malaxant, en les observant !



### • IL N'Y A PAS QUE CE QU'IL Y A DANS L'ASSIETTE QUI EST IMPORTANT.

Une ambiance calme et détendue, de partage au moment du repas est à privilégier pendant cette période où l'enfant passe d'une alimentation dans les bras à une alimentation et une relation en face à face. C'est ainsi un moment idéal pour créer du lien avec l'enfant, mieux le connaître et mieux se faire connaître.

### • DÈS MAINTENANT, L'APPRENTISSAGE DE NOUVELLES HABITUDES

La diversification alimentaire permet de commencer à introduire un rythme plus régulier dans les repas pour atteindre progressivement 4 repas par jour quand bébé sera plus grand.



Une bonne habitude pour demain !

### • BÉBÉ EST-IL PRÊT POUR LA DIVERSIFICATION ?

Certains indices peuvent aider à savoir si le bébé est prêt pour la diversification, après avoir abordé le sujet avec le professionnel de santé qui suit l'enfant :

- il peut tenir assis avec un appui, sur les genoux d'un adulte,
- il s'intéresse aux aliments qui l'entourent,
- il est capable de saisir avec ses mains un objet qu'on lui tend.

### • DE BONS RÉFLEXES, DÈS LES PREMIERS REPAS :

Bébé mange assis, en appui sur son parent au début puis, généralement après 6 mois, dans une chaise haute. Et toujours sous la surveillance d'un adulte !

Voici les témoignages de deux mamans.

#### Une maman péruvienne

« Jusqu'à 4 mois mon bébé a eu un comportement normal, mais maintenant dès qu'il nous voit manger, on le sent inquiet, il veut toucher les aliments, et commence à bouger les lèvres comme s'il était en train de manger, c'est à ce moment-là que j'ai commencé à lui donner à manger de la soupe. »

Cette maman se réfère au comportement de son enfant pour déterminer le moment idéal pour la diversification.

#### Une maman Somalienne

« Ma fille mange plus lorsque je la nourris avec mes mains. »

Dans de nombreuses cultures, notamment africaines, il est courant que chacun mange à la main dans le plat commun.



## NOTES

### Le saviez-vous ?

Si en France, la céréale majoritaire est le blé, ce n'est pas le cas partout. Ainsi en Asie, la première céréale utilisée en diversification est le riz ; ce sera le maïs au Mexique, le sorgho au Zaïre et le blé complet en Egypte.

### Qu'est ce que le Sorgho et où s'en procurer en France ?

Le sorgho est une céréale originaire d'Afrique qui ressemble à du maïs. Elle est de plus en plus semée en France et peut se trouver en magasin ou sur les marchés sous forme de grains à consommer comme du riz ou en farine.

## Comment démarrer la diversification alimentaire

### À QUEL ÂGE ?

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel, aliment idéal, ou, à défaut, un lait pour nourrisson en cas de non allaitement, suffit à couvrir les besoins nutritionnels de bébé.

Cependant à 4/6 mois, bébé est particulièrement ouvert à la découverte des goûts. Cette période est également une fenêtre d'opportunité pour l'acquisition de sa tolérance à certains allergènes alimentaires.

#### » SUR LES CONSEILS D'UN MEDECIN, DEMARRAGE

possible à partir du 5ème mois (4 mois révolus) et au plus tard à 6 mois.

### À QUEL REPAS ?

De préférence au repas de midi, et dans l'idéal, dans le calme, avec ses parents à un moment où ils sont disponibles.

### DANS QUEL ORDRE ?

Son lait reste le pilier de son alimentation.

- en commençant de préférence par les légumes puis les fruits, et les céréales,
- en variant d'un jour sur l'autre le légume et/ou le fruit proposé
- toujours cuits, de préférence à la vapeur, sans ajout de sel ou de sucre

Et ne pas oublier les céréales d'abord sans gluten puis avec, en commençant par en rajouter dans son lait ou saupoudrées sur une purée par exemple.

### QUEL RYTHME ET QUELLE QUANTITÉ ?

De manière douce et progressive.

Au début, pour chaque nouveau légume ou fruit, **1 à 2 cuillères suffisent**.

Puis, petit à petit, augmenter les quantités à chaque nouvelle présentation en respectant le rythme de bébé.

### ET SI L'ENFANT SEMBLE REFUSER EN FAISANT LA MOUE ?

. Rassurez le parent : cette petite moue peut être tout simplement l'expression d'un effet de surprise. Dans ce cas, l'enfant sera très probablement plus réceptif à la cuillère suivante !

. S'il s'agit vraiment d'un refus, il faut savoir l'accepter. Il ne faut alors pas forcer l'enfant et ne pas hésiter à re-proposer l'aliment refusé quelques jours plus tard. **La répétition est la clé !**

## Et après ?

Après 6 mois son lait reste toujours le pilier de l'alimentation : dans l'idéal, du lait maternel, ou au minimum 500 ml de lait de suite.

**IDÉE PETIT BUDGET :** S'il n'est pas possible d'acheter du lait de suite, privilégier le lait entier.

### 6/8 mois

La découverte se poursuit et les quantités augmentent jusqu'à un déjeuner complet à la cuillère

- **LÉGUMES ET FRUITS,**
  - **FÉCULENTS** (pomme de terre, semoule, riz, petites pâtes, quignon de pain à partir de 8 mois,...),
  - **VIANDE, POISSON ET ŒUF** - toujours bien cuits et en petites quantités 10 à 20g ou 1/4 à 1/3 d'œuf par jour,
  - **MATIÈRES GRASSES,**
- Inciter le parent à proposer de l'eau à l'enfant, en cours de repas mais pas de panique s'il ne veut pas boire ! Son alimentation est encore très riche en eau grâce à son lait.



### 9/12 mois

De nouvelles textures

- **POURSUITE DE LA DIVERSIFICATION** avec des textures écrasées puis progressivement avec des petits morceaux fondants.



### NOTES



#### À proscrire

- En dehors des préparations spécifiquement développées pour les nourrissons, les boissons végétales appelées à tort 'lait' d'amande, de noisette, d'avoine, de châtaigne, de soja ainsi que les boissons type 'lait' de chèvre, de jurment ou d'ânesse ne sont pas adaptées à l'alimentation du petit enfant.
- Les boissons sucrées (sodas, jus...) au verre ou au biberon sont aussi à éviter.

Les boissons sucrées sont parfois utilisées pour calmer les pleurs des enfants et les reconforter en périodes difficiles. **Même si elles ne sont pas recommandées**, il est important de comprendre dans quel contexte elles sont données pour mieux conseiller les parents et leur proposer éventuellement d'autres façons de consoler leur enfant, comme un gros câlin ou un moment de jeu avec lui.

#### Et les matières grasses ?

A partir de 6 mois et dès que la quantité de légumes consommée est suffisamment importante, ne pas oublier d'ajouter 1 cuillère à café de matières grasses dans ses petits plats, en variant leur nature : une huile végétale comme l'huile de colza, de tournesol... mais aussi de temps en temps un peu de beurre, de crème.

Exemple d'une recette 6/8 mois :  
Brocolis, pomme de terre et poulet

env.  
0,6 €

INGREDIENTS

Préparation 5 minutes

Cuisson 15 à 20 minutes

- 2 fleurs de brocolis, 100g environ



- 1 petite pomme de terre, 80g



>>> Pour apporter les féculents nécessaires

- 2 cuillères à café de poulet, 10g



>>> pour apporter notamment du fer

>>> **Attention aux excès !** Les besoins en protéines (apportées notamment par viande/poisson/œuf/produits laitiers) sont bien inférieurs à ceux d'un adulte.



À 6 mois, 10g / 2cc viande / poisson ou 1/4 œuf  
À 8 mois, 20g / 4cc viande / poisson ou 1/3 œuf

- 1 cuillère à café d'huile de colza ou de beurre

>>> Les matières grasses sont indispensables à bébé.

- Laver les fleurs de brocolis. Laver et éplucher la pomme de terre.
- Couper les brocolis et la pomme de terre en cubes.
- Les mettre à cuire à la vapeur ou à la casserole dans de l'eau pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, faire cuire le poulet.
- Une fois cuits, mixer les ingrédients en purée avec le poulet ou bien écraser finement à la fourchette les brocolis et la pomme de terre et couper très finement le poulet.
- Ajouter une cuillère à café d'huile de colza ou une noisette de beurre.
- Une toute petite pointe d'épice est tout à fait possible

IDÉE PETIT BUDGET

Privilégier les légumes de saison frais et par ailleurs les acheter surgelés ou en conserve (à condition de les égoutter et de les rincer pour ôter le surplus de sel). peut être une bonne solution pour limiter les frais. Les préparer, sans rajouter de sel, sous forme de coulis et les stocker pour accompagner pâtes, riz et pommes de terre est aussi une astuce utilisée par beaucoup de mamans.

Par quoi remplacer la viande souvent trop chère ?

Les œufs, plus économiques, sont une excellente source de protéines pour bébé, à raison d'1/3 d'œuf dur (jaune et blanc), en remplacement de la viande ou du poisson, une à deux fois par semaine.

Lorsque cela est possible, cuisiner en grande quantité et congeler permet de réduire les coûts et facilite la vie au quotidien.



NOTES

CONSEIL MALIN : Par quoi remplacer la pomme de terre ?

Elle peut être remplacée par du manioc, de la patate douce, du riz, des petites pâtes.

Qu'est-ce que le manioc ?

Le manioc est très utilisé en Amérique du Sud et en Afrique, il apporte glucides et fibres tout comme la pomme de terre. Le manioc doux est une racine ; il a une chair blanche recouverte d'une écorce brune. Epluchée, lavée et coupée en morceaux, cette racine se cuit à l'eau salée comme une pomme de terre et peut la remplacer dans les recettes traditionnelles. Accompagné de bananes, le manioc est la base du foutou, plat traditionnel africain. Aux Antilles, on consomme aussi les feuilles de manioc en les accommodant comme des épinards. Il existe aussi le manioc amer qui lavé, cuit et broyé est transformé en farine et sert pour des bouillies, des galettes et du tapioca.

Moi, j'ai pas de maison, je ne peux pas cuisiner dans ma chambre d'hôtel, j'ai juste un four micro-ondes, comment je fais ?

Des légumes sous toutes les formes peuvent être proposés au bébé : frais, petit pots, surgelés, et éventuellement en conserve (à condition de les égoutter et de les rincer pour ôter le surplus de sel).

En cas de cuisson au four à micro-ondes, veiller à faire cuire les légumes dans un peu d'eau et dans un récipient en verre (pas de plastique).



## Pour approfondir le sujet

### LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

#### INPES SANTE : <http://bit.ly/1r1JOyP>

Le guide Nutrition de la naissance à 3 ans qui détaille les étapes, quantités et conseils pour la diversification alimentaire, développé par l'INPES (Institut National de Promotion et d'Education pour la santé)

#### MANGERBOUGER : <http://bit.ly/1FVI9yo>

Le site manger bouger qui répond à quelques questions spécifiques.

### L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX SITES INTERNET MENTIONNÉS CI-DESSOUS À TITRE INDICATIF.

### PÉRIODE 6/12 MOIS

#### Alimentation Santé et Petit Budget

#### CERIN.ORG : <http://bit.ly/1KhAy2K>

Un dossier publié par le CERIN (Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles, département santé de l'interprofession des produits laitiers) concernant l'alimentation Santé et Petit Budget.

#### Variations culturelles

#### SANTE NPDC : <http://bit.ly/1B6em44>

Un dossier publié par le CERIN qui met en lumière l'alimentation des Africains vivant en France : Alimentation et Précarité, Cerin.org, n° 24, Janvier 2004.

#### SEMIONET : <http://bit.ly/1EFn92>

Une étude comparée et croisée des pratiques françaises, maliennes et malgaches, des auteurs Vanessa Ficarra, Thiam Aminata, Vololonirina Dominique - Cours OIP 505 A - Sémiotique de la culture et communication interculturelle, 2006.

#### Outils pratiques

#### MPEDIA : <http://bit.ly/1Gjed1P>

Le site mpedia, site de conseils santé et parentalité de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire, propose des menus type ; vous pouvez aussi le recommander pour y poser des questions en ligne directement aux pédiatres.

#### PROGRAMME MALIN : <http://bit.ly/1zXujXA>

Le programme malin propose des solutions concrètes aux familles avec enfant de 0 à 3 ans et notamment des conseils sur l'alimentation.

<http://bit.ly/18jHNFm>

Des fiches recettes en vidéo très simples proposées par le programme malin.

#### BBNUT : <http://bit.ly/1FVIWPy>

BBnut est un outil d'animation pour échanger sur l'alimentation du jeune enfant (de la naissance à 3 ans).

**CUISINER MALIN** de la Mairie de Paris, un livre qui propose des recettes faciles à cuisiner au micro onde ou à la bouilloire. Les recettes doivent être adaptées aux besoins de bébé. [http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret\\_Cuisiner\\_Malin.pdf](http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret_Cuisiner_Malin.pdf)

## Réseaux relai

### Il est normal que vous ne sachiez pas tout !

N'hésitez donc pas à orienter les familles vers les professionnels de santé (médecin généraliste, pédiatre).

De plus, d'autres cellules d'accueil existent pour les parents ; elles sont à même de répondre à leurs questions et de les accompagner.

La liste n'est pas exhaustive et varie en fonction de la ville et du département :

- PMI, centres de protection maternelle et infantile.
- Lieux d'accueil parents-enfants proposés par la mairie et maisons de naissance.
- Les centres sociaux qui dépendent du CCAS et de la CAF.
- Associations Loi 1901, de prise en charge et d'aide aux personnes démunies, mais également culturelles et de loisirs.

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure : Isabelle de Bayser (Make Mothers Matter), Laurence Champier (Directrice de la Communication - Fédération Française des Banques Alimentaires), Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation. Président de l'IEHCA), Dr Marie-France Le Heuzey (Psychiatre pour enfants et adolescents Hôpital Robert Debré à Paris), Nelly Perez (Association Programme MALIN), Dr Charlotte Pommier (Le Quotidien du Médecin), Dr Delphine Reynaud (Médecin), Elodie Tarby (Conseillère en ESF, Fédération Française des Banques Alimentaires).



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)  
383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône  
Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)