

**FRUITS & LEGUMES
PARLONS-EN !**

**LE TEMPS DE LA
DIVERSIFICATION**



OHÉ !

**Nous voilà,
on se prend pas le chou**

À quel âge démarrer la diversification ?

Quels sont les fruits et les légumes conseillés pour une première fois ?

Que signifie concrètement varier et alterner ?

Quelles quantités proposer pour chaque nouvel aliment introduit ?

Dois-je lui faire goûter plusieurs fois les légumes et les fruits
même si mon enfant n'apprécie pas ?

DÉMARRER LA DIVERSIFICATION !



La diversification alimentaire est une période de transition nécessaire dans l'alimentation du bébé. Elle consiste à introduire de façon douce et progressive des aliments différents du lait maternel (ou à défaut du lait pour nourrisson si la maman n'allaite pas). C'est une étape clé pour le développement de l'enfant : il découvre les goûts et apprend les bonnes habitudes alimentaires.



LE BON ÂGE

À quel âge démarrer la diversification alimentaire ?

Sur les conseils d'un médecin, jamais avant 4 mois révolus à 6 mois au plus tard.

La diversification se déroule globalement en deux grandes périodes :

- ★ **Le début de la diversification** : je commence progressivement à diversifier l'alimentation de mon enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que son lait.
- ★ **La phase 8-12 mois** : je poursuis la diversification avec des textures de moins en moins moulinées.

LE BON CHIFFRE

L'allaitement maternel est recommandé exclusif jusqu'à 6 mois puis associé à une alimentation diversifiée jusqu'à 2 ans ou plus.

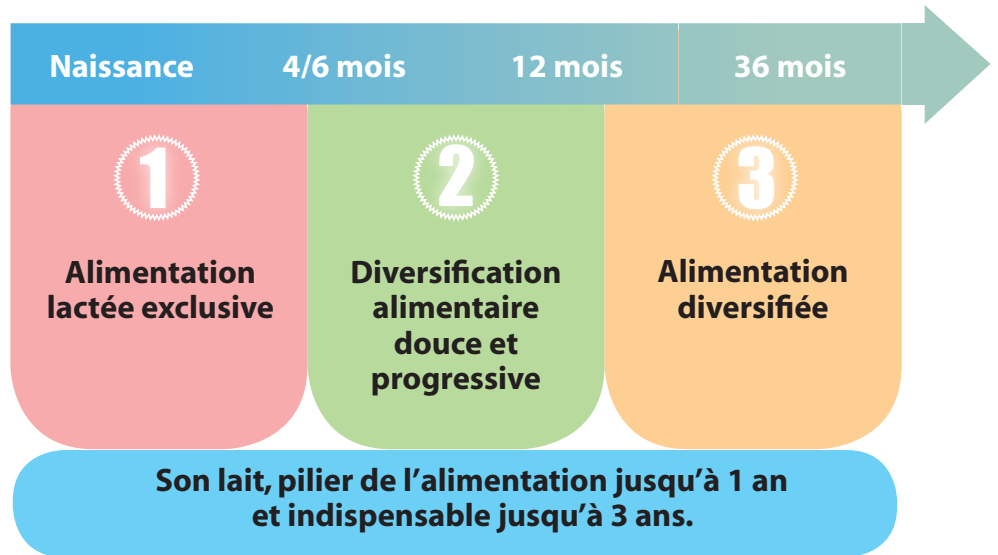
LES BONNES RAISONS

Trois bonnes raisons de diversifier l'alimentation :

- ★ Jusqu'à 6 mois, le lait maternel dans l'idéal ou un lait pour nourrisson, permet de couvrir les besoins nutritionnels de mon bébé et peut être donné de manière exclusive. À 6 mois, il est nécessaire de le compléter par d'autres aliments. »
- ★ À 4/6 mois, mon 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.
- ★ Son système digestif est plus mature.



1, 2, 3... C'EST PARTI !



C'EST BON, IL EST PRÊT !

Comment puis-je savoir si mon enfant est prêt ou non pour la diversification ?

Certains indices peuvent m'aider à le savoir :

- ▶ il peut se 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 tendu.

J'aborde bien sûr le sujet avec le professionnel de santé suivant mon enfant.



RECOMMANDÉ

À partir de 6 mois, je pense à ajouter dans les petits plats de bébé en fin de préparation, une cuillère à café de **matières grasses : huile végétale** de préférence, comme l'huile de colza, de tournesol... mais aussi de temps en temps un peu de beurre, de crème.



MEUH ALORS !

Avant 1 an, la consommation de lait de vache est déconseillée.



QUELQUES RÈGLES D'OR

pour réussir l'introduction des fruits
et des légumes chez le Tout-Petit



Je donne du lait maternel dans l'idéal, ou une préparation infantile : c'est le pilier nutritionnel de l'alimentation de mon enfant jusqu'à 1 an.



Je démarre la diversification sur les conseils de mon médecin.



Je commence de préférence par les légumes.



Je varie les fruits et les légumes consommés.



J'alterne les fruits et les légumes de manière quotidienne.



Je répète : Il faut parfois jusqu'à 10 présentations d'un nouvel aliment pour que l'enfant l'accepte.




En douceur : pour chaque nouvel aliment introduit, je commence par de petites quantités puis j'augmente la quantité au fur et à mesure des présentations.

BON À SAVOIR


À PARTIR DE 6 MOIS


- ★ **Introduction :**
 - des viandes / poissons
 - des œuf durs (à partir de 6 mois révolus)
 - des produits laitiers adaptés en complément de son lait

- ★ **Quantités à connaître :**
 - viandes/poissons :  2 cc (10g)
 - œuf dur (1/4 d'œuf dur)

- ★ **Les textures :**
 - purées 

À PARTIR DE 8/9 MOIS

- ★ **Introduction :**
 - des fromages pasteurisés 
 - du riz et des pâtes fines (bien cuits)
 - du pain

- ★ **Quantités à connaître :**
 - viandes/poissons :  4 cc (20g)
 - œuf dur (1/3 d'œuf dur)

- ★ **Les textures :**
 - petits morceaux fondants 





LE BON PARCOURS - EXEMPLE

	COMMENCER		VARIER... ALTERNER... REPETER...					
	SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3		SEMAINE 4	
	légumes	fruits	légumes	fruits	légumes	fruits	légumes	fruits
Lundi								
Mardi								
Mercredi								
Jeudi								
Vendredi								
Samedi								
Dimanche								



LA BONNE QUESTION : POURQUOI VARIER ?



Il importe de varier et d'alterner les fruits et les légumes proposés :

- ★ Pour apporter des vitamines et minéraux différents.
- ★ Pour varier les goûts, les textures, les couleurs... et les plaisirs !
- ★ Pour enrichir son répertoire alimentaire.



LE BON REPAS

À quel repas introduire les légumes pour la première fois ?

De préférence au repas de midi, en complément de son lait et dans l'idéal dans le calme à un moment où je suis disponible et mon enfant réceptif. Il doit être installé correctement en fonction de sa tonicité : assis sur mes genoux ou assis le dos bien droit dans une chaise haute, attaché.





POTIRON OU POIREAU ?



Je m'interroge sur les légumes par lesquels il est conseillé de démarrer la diversification. Voici quelques exemples et conseils, sachant qu'il n'existe pas d'interdits particuliers.

PRIVILEGIER

Légumes bien tolérés par l'estomac de mon bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, le potiron, les blancs de poireaux, les carottes...



PUIS...

Légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis...



Famille des choux



A LA BONNE HEURE !

Comment introduire les fruits ?

À midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, je peux préparer une purée de fruits maison en utilisant des fruits bien mûrs, cuits et mixés, **sans ajouter de sucre**.

Je peux aussi utiliser un petit pot. Puis, assez vite, je pourrai proposer à mon bébé des fruits crus bien mûrs ou cuits écrasés, toujours sans ajouter de sucre (pomme, poire, fraise, pêche, banane, etc.).



VRAI / FAUX

Quand je lui fais goûter un nouveau fruit, j'ajoute du sucre pour lui faire apprécier davantage ?

FAUX.

Il n'est pas recommandé d'ajouter du sucre aux fruits, ils en contiennent déjà naturellement.

LA BONNE IDÉE

Si mon assiette contient des légumes et des fruits, mon enfant sera plus enclin à en manger.



DU LIQUIDE



AU SOLIDE !

Pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes.

Patience... Je l'habitue progressivement à différentes textures.



LA BONNE QUANTITÉ



Quelles quantités dois-je proposer pour chaque nouvel aliment introduit ?

Je propose d'abord une petite quantité (1 à 2 cuillères à café) pour une meilleure acceptation, puis j'augmente progressivement les quantités à chaque nouvelle présentation en respectant le rythme de mon enfant.



MON ENFANT FAIT LA MOUE

Cette petite moue peut tout simplement exprimer la surprise, pas forcément le dégoût. Je n'hésite pas à poursuivre l'expérience encore un peu ! Et si vraiment il ne veut pas, je suis patient(e) et j'essaie à nouveau quelques jours après.



RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER...

Si mon enfant refuse, il faut que j'apprenne à l'accepter car chaque enfant est différent. Je ne le force pas et je lui propose à nouveau l'aliment refusé quelques jours plus tard. La répétition est la clé ! Il faut parfois présenter jusqu'à 10 fois un nouvel aliment pour que l'enfant l'accepte.



PAS BON !



Les boissons végétales¹ appelées à tort «lait» d'amande, de noisette, d'avoine, de châtaigne, de soja ainsi que les boissons type « lait» de chèvre¹, de jument ou d'ânesse ne sont pas adaptées à l'alimentation du petit enfant.



Les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits avec sucres ajoutés,...) au verre ou au biberon sont aussi à proscrire.

¹ En dehors des préparations spécifiquement développées pour les nourrissons.

L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS
À LA RECETTE CI-DESSOUS DONNÉE À TITRE INDICATIF.

POUR LES
6/8 MOIS

LA BONNE RECETTE

BROCOLIS, POMME DE TERRE ET POULET



PREPARATION : 5 mn
CUISSON : 15 à 20 mn
INGRÉDIENTS



2 fleurs de brocolis (100 g environ)



1 petite pomme de terre (80g) pour apporter les féculents nécessaires



2 à 4 cuillères à café de poulet selon l'âge (10g à 6 mois ou 20g à 8 mois) pour les besoins en protéines



1 cuillère à café d'huile de colza ou une noisette de beurre parce que les matières grasses sont indispensables à votre enfant

PREPARATION

- Laver les fleurs de brocolis. Laver et éplucher la pomme de terre.
- Couper les brocolis et la pomme de terre en petits morceaux.
- Les mettre à cuire à la vapeur ou à la casserole dans de l'eau pendant 20 mn.
- 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 l'huile de colza ou le beurre.
- Une toute petite pointe d'épices est possible.

Les recommandations du PNNS : www.mangerbouger.fr/pnns

www.inpes.sante.fr Disponible sur ce site : le guide nutrition de la naissance à 3 ans développé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé)

Le Grand Forum des Tout-Petits remercie les experts qui ont bénévolement contribué à la réalisation de cette brochure :

Pr. Jean-Pierre Corbeau (Professeur émérite de sociologie de l'alimentation, Président de l'IEHCA),
Dr Sylvie Issanchou (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA), Marie Leblond (Infirmière DE, Directrice du Pôle Santé à La Maison Kangourou), Dr Sandrine Monnery-Patris (Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (Dijon), INRA),
Pr Alain Periquet (Université Paul Sabatier, Toulouse), Dr Sylvie Pruvot (Docteur en Médecine Générale à La Maison Kangourou),
Céline De Sousa (Chef de cuisine, Programme Bavoïr & Tablier), Dr Marie-Claire Tuel (Pédiatre libérale, Malemort (19)),
Dr Christine Zalejski (Fondatrice de 'Cubes & Petits Pois').



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