

Alimentation de l'enfant

Cette fiche vous permet d'avoir des repères mais il faut bien entendu l'adapter à votre enfants (rythme, quantité...) et votre mode de vie.

Voici quelques principes généraux :

- Adapter la texture des aliments au développement psychomoteur et aux capacités masticatoires de l'enfant.
- **L'introduction précoce des allergènes, entre 4 et 6 mois, diminue le risque d'allergie alimentaire** chez les enfants, en particulier en cas de terrain atopique.
- **Veiller aux apports lipidiques** : Les besoins lipidiques des nourrissons sont supérieurs à ceux des enfants plus grands, notamment pour leur développement cérébral. L'ajout de matières grasses doit être systématique, y compris dans les petits pots industriels (beurre, crème fraîche, fromage fondu, huile)
- **Veiller aux apports en fer absorbé** : Entre 6 et 12 mois (1 mg/j), ils sont couverts par 700 mL de lait 2^e âge, ou moins selon la consommation de viande par l'enfant. En cas d'allaitement maternel exclusif ou majoritaire (le lait de femme est pauvre en fer), une supplémentation doit être systématique chez le nourrisson de plus de 6 mois
- **Les fromages non pasteurisés sont fortement déconseillés avant l'âge de 10 ans, de même que les viandes crues ou peu cuites** (cuire à cœur les viandes hachées) pour prévenir le risque de syndrome hémolytique et urémique. **Les produits de la mer crus sont déconseillés avant 5 ans. Le miel** (d'origine artisanale surtout) n'est pas recommandé avant l'âge de 1 an (risque de botulisme). Les jus végétaux (riz, amande...) sont des boissons, mais ne doivent pas remplacer le lait (maternel ou infantile). **Enfin, le lait de vache classique n'est pas adapté aux nourrissons de moins de 1 an sur le plan nutritionnel.**

Début de la diversification à partir de 4 mois.

- Commencer par les légumes

Proposer quelques cuillères à café de purée de légumes avant ou après le biberon de midi, puis augmenter progressivement les quantités jusqu'à l'équivalent d'un petit pot.

Les légumes doivent être cuits sans adjonction de sel.

Au début, il est préférable de proposer un seul légumes par jour (en plus de la pomme de terre qui sert de liant pour les légumes plus fluides (courgette, tomate), pour qu'il/elle apprenne le goût particulier de chaque légumes. Puis plusieurs nouveaux aliments peuvent être introduits le même jour, mais il faut éviter d'associer plusieurs aliments à haut potentiel allergénique (œuf, poisson, arachide, fruits à coque), pour pouvoir identifier l'aliment responsable en cas de réaction allergique.

Si il/elle refuse un légume il faut lui proposer de nouveau un autre jour, sans forcer ; il ne faut pas se décourager après plusieurs refus mais savoir persévérer pour que le légume soit finalement accepté et apprécié.

Il est possible d'utiliser : carottes, haricots verts, épinard, courgette (épépinées et sans peau), brocolis, artichaut, potiron, blanc de poireau, petit pois, tomate.

Puis : chou-fleur, vert de poireau, poivron, salsifis, chou.

Ils peuvent être cuisinés « maison » ou provenir d'un « petit pot ».

- 15 jours après le début des légumes, il est possible de commencer les **fruits**.

Les proposer à la cuillère avant ou après le biberon de l'après midi, sous forme de compotes de fruits « maison » en utilisant des fruits bien mûrs, cuits en mixés, sans sucre ajouté, ou en utilisant des « petits pots ».

Si l'on commence les fruits en même temps que les légumes, il/elle risque de préférer le goût sucré et de refuser les légumes.

Il est conseillé d'introduire un seul fruit par jour et de changer chaque jour.

- Un mois après les légumes et les fruits : vous pouvez introduire **viande, poissons, œufs, abats**. A proposer qu'au repas de midi sans dépasser 10g environ (2 cuillères à café rases, ou ¼ d'œuf)

Si bébé se lasse de ses biberons, le proposer en début de repas et ajouter des lipides dans les légumes (noisette de beurre, petite cuillère à café d'huile de colza ou de soja (riche en omega 3)).

Le gluten peut être introduit sous forme de céréales dans les biberons ou les pots dès 4 mois. Il est cependant conseillé d'en limiter la quantité au début de la diversification.

L'introduction d'arachide entre 4 et 6 mois diminue le risque d'allergie à la cacahuète, surtout dans les pays où cette allergie est fréquente et en cas de terrain atopique à risque. Il est recommandé de donner l'équivalent de 2 g de protéines de beurre de cacahuète par semaine, soit 1 cuillère à café bombée. Les **autres fruits à coque** peuvent aussi être introduits précocement, sous forme de pâte à tartiner (amande, noisette) ou de poudre.

Exemple de menu à 6 mois	
Matin	• tétée ou un biberon de lait 1 ^{er} âge (180-240 ml) option : ajouter deux cuillères à café rases de farine infantile
Midi	• une purée de légumes à la cuillère (60-120 g) puis un biberon de lait (150-210 ml) option : mélanger les légumes au lait et donner au biberon
Goûter	• une compote de fruits (60-120 g) et un biberon de lait (120-210 ml) ou une tétée option : à remplacer par une tétée ou un biberon de lait de 210 ml
Soir	• tétée ou un biberon de lait (180-240 ml) option 1 : ajouter trois à quatre cuillères à soupe de purée de légumes dans 180 ml de lait option 2 : ou bien ajouter deux cuillères à café rases de farine de légumes
Les quantités sont données à titre indicatif : vous les adapterez, en un peu plus ou un peu moins, à l'appétit de votre bébé.	

Exemple de menu à 8 mois

Matin	- tétée ou un biberon de lait 2^e âge (210-240 ml) - option : ajouter trois à quatre cuillères à café rases de farine
Midi	- une purée de légumes et deux cuillères à café rases de viande ou poisson puis une compote de fruits - option : un petit pot légumes/viande (200 g)
Goûter	une compote de fruits et un biberon de lait (150-180 ml) ou une tétée
Soir	- une purée de légumes (120 à 150 g) et un biberon de lait (150-180 ml) ou une tétée - option 1 : à remplacer par un biberon de lait avec des légumes (certains bébés sont fatigués le soir et préfèrent un biberon) - option 2 : si bébé a encore faim après le biberon, proposez-lui une compote de fruits

Les quantités sont données à titre indicatif :
vous les adapterez, en un peu plus ou un peu moins, à l'appétit de votre bébé.

Que penser de la diversification menée par l'enfant ?

Cette méthode permet au bébé, dès l'âge de 5 à 7 mois, de prendre lui-même les aliments solides en main. Elle a plusieurs avantages : développer précocement les capacités masticatoires, faire découvrir les goûts individuellement, diminuer le risque de néophobies alimentaires. Il est effectivement très important de **laisser les enfants toucher et jouer avec les aliments** qu'ils mettront dans la bouche, pour qu'ils jouent un rôle actif et autonome dans leur alimentation. Cependant, la DME a ses limites : elle favorise les fausses routes, nécessite une surveillance plus attentive, et expose au risque (débatu) de carences nutritionnelles (lipides, fer, zinc, vitamine B12).

Poursuite de la diversification de 9 à 12 mois

- Produits laitiers :

Ils vont remplacer progressivement les biberons. Donner soit un produit laitier soit un biberon. Garder le biberon du matin le plus longtemps possible pour maintenir une hydratation après la nuit.

- Riz, pâtes, semoule. Bien cuit et mixés au début.

- Le pain,

-fruits crus bien mûrs,

Exemple de menu à 10 mois

- Matin** • tétée ou un biberon de lait 2^e âge (210-240 ml)
option : ajouter cinq cuillères à café rases maximum de farine
- Midi** • une purée de légumes et trois cuillères à café rases de viande ou poisson plus un peu de beurre ou d'huile, puis une compote de fruits
option : un petit pot légumes/viande (200 g)
- Goûter** • une compote de fruits et un biberon de lait (150-180 ml) ou une tétée
- Soir** • une purée de légumes et un laitage
option 1 : à remplacer par un biberon de soupe épaisse et un laitage (certains bébés sont fatigués le soir et préfèrent un biberon)
option 2 : ajouter une compote de fruits si bébé a encore faim
- Boisson** • eau

Les quantités sont données à titre indicatif :
vous les adapterez, en un peu plus ou un peu moins, à l'appétit de votre bébé.

Entre 12 et 14 mois

-les crudités : en petits morceaux

Il est préférable de garder le lait croissance jusqu'à 24 mois voir 3 ans pour maintenir un apport en fer suffisant

Exemple de menu entre 12 et 24 mois

- Matin** • 250 ml de lait de croissance et trois cuillères à soupe de céréales instantanées ou une tartine de pain avec beurre et/ou confiture.
• proposez un jus de fruit frais (1/2 verre sans ajout de sucre) ou un petit fruit
- Midi** • quelques morceaux de crudités en salade
• 25-30 g de viande ou poisson ou un demi-cœuf
• un mélange féculent (pomme de terre par exemple) et légumes cuits et une noix de beurre
• un fruit ou une compote
Éventuellement, si l'enfant a encore faim, un laitage ou un fromage
- Goûter** • 200 ml de lait de croissance, ou lait entier, ou un yaourt nature non sucré
• une tartine de pain avec beurre ou confiture ou une compote
- Soir** • un mélange féculent (pâtes, riz, semoule par exemple) et légumes cuits et une noix de beurre ou deux cuillères à café d'huile
• un laitage
• un fruit ou une compote (inverser par rapport au repas de midi)
- Boisson** • eau

Exemple de menu à 3 ans

- Matin**
- 250 ml de lait entier, nature ou chocolaté, et 2 tartines de pain avec du beurre et/ou de la confiture
 - option : à remplacer par 250 ml de lait, ou un yaourt, avec 4 cuillères à café de céréales instantanées (ou deux petites poignées de céréales non chocolatées peu sucrées)
- Midi**
- 1 jus de fruit frais ou 1 fruit
 - 1 ou 2 cuillères à soupe de crudités assaisonnées d'huile
 - 30-40 g de viande, poisson ou 1 œuf
 - légumes cuits et féculents et une noisette de beurre
 - 1 laitage nature peu sucré ou du fromage (20-25 g)
 - 1 compote ou 1 fruit
- Goûter**
- 1 yaourt et 1 tartine de pain avec du beurre et/ou de la confiture + éventuellement 1 fruit
 - option 1 : à remplacer par un morceau de pain et de fromage + éventuellement 1 fruit
 - option 2 : à remplacer par 200 ml de lait entier et une compote ou fruit
- Soir**
- 4 à 5 cuillères à soupe de féculents cuits (riz, pâtes, semoule) assaisonnées (gruyère, sauce tomate).
 - option 1 : à remplacer par une purée de pommes de terre (ou légumes secs) et légumes et une noisette de beurre
 - option 2 : à remplacer par une soupe de légumes et une cuillère à café de crème fraîche et un morceau de pain
 - 1 laitage (différent de celui du midi)
 - 1 compote ou 1 fruit
- Boisson**
- eau

LIQUIDES

lait, eau, jus de fruit, etc	1 cuillerée à café	5 g
	1 cuillerée à dessert	10 g
	1 cuillerée à soupe	15 g
pour le lait en poudre	1 mesure de la boîte	5 g

SOLIDES (ALIMENTS NON CUIITS)

sucre en poudre	1 cuillerée à café arasée	5 g
	1 cuillerée à soupe arasée	10 g
sucre en morceaux	n° 2=10g-n°3=7g-n°4=5 g	
farine ordinaire, riz, pâtes	1 cuillerée à soupe	20 g
semoule, tapioca	1 cuillerée à soupe	15 g
farine ordinaire, gruyère râpé	1 cuillerée à café	5 g

SOLIDES (ALIMENTS CUIITS)

purée de légumes, pulpe de fruits	1 cuillerée à soupe	35 g
jaune d'œuf dur	1 cuillerée à café	5 g
poisson, viande	1 cuillerée à soupe	20 g
beurre	une noisette	3 g

Les cuillerées s'entendent « arasées » avec une lame de couteau, c'est-à-dire ni tassées, ni bombées, ce qui est très important pour le petit bébé. Exemple : une cuillerée à soupe de sucre arasée = 10 g, bombée = 15 g.