

PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

*Diversification alimentaire ou comment mon marmaille
commence progressivement à manger autre chose que du lait*

4 À 12 MOIS





INTRODUCTION


En 2021, avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance, Santé publique France a formulé **de nouvelles recommandations alimentaires** pour les enfants âgés de moins de 3 ans. Elles reposent sur des données scientifiques*.

Ce petit guide intègre toutes ces recommandations. Il vous accompagne dans la diversification alimentaire de votre enfant, dès qu'il commence à prendre autre chose que du lait et jusqu'à ce qu'il mange presque comme les grands.

Nourrir son enfant c'est bien sûr le faire manger, mais c'est aussi guetter ses réactions, s'adapter, communiquer avec lui, et l'accompagner vers l'autonomie... Les repas sont des moments forts dans la relation parents/enfants.

FAITES-VOUS CONFIANCE.

En temps que parent, vous êtes le mieux placé pour écouter / observer votre enfant et adapter son alimentation à ses besoins.

Les vidéos proposées en QR code avec la mention  sont issues de Santé Publique France.

Le logo PNNS ne s'appliquent pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support.

** Avis scientifiques de Anses et du HCSP parus en 2019 et 2020*

SOMMAIRE

DIVERSIFICATION TOP DÉPART	4
INTRODUCTION DES AUTRES ALIMENTS	7
NOUVELLES TEXTURES	8
LE MENU DE BÉBÉ VERS 8 MOIS	9
ÉVOLUTION DES TEXTURES	10
BÉBÉ A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?	12
À TABLE AVEC BÉBÉ	13
BÉBÉ REFUSE UN ALIMENT	14
LES ALIMENTS À ÉVITER	16
IDÉES RECETTES	18

DIVERSIFICATION TOP DÉPART

Après 4 mois / Avant 6 mois

QUAND ?

- Le bon moment c'est le vôtre et celui de votre bébé.
- À midi, au goûter ou le soir par exemple. Avant ou après son biberon, **testez ce qui fonctionne le mieux.**

QUOI ?

Purées lisses de légumes avec un peu d'huile mais pas de sel, compotes de fruits sans sucres ajoutés.

COMBIEN ?

→ Au début, **quelques c. à café** pour découvrir, puis un peu plus quand il en redemande.

COMMENT ?

Avec une **cuillère** souple et adaptée à sa bouche

Avec un **bébé** bien éveillé, pas trop fatigué, bien assis, dans une ambiance sereine

Avec un **parent** disponible et **déconnecté des écrans** (pas de TV, ordinateurs, téléphones, tablettes...)



LE LAIT

Le lait reste l'aliment principal.

Le lait maternel ou les préparations infantiles 1^{er} & 2^e âge sont les seuls laits adaptés aux besoins de bébé.

Jusqu'à 3 ans, gardez au moins 500ml de lait répartis en 4 à 6 prises sur 24 heures.

L'EAU

L'eau du robinet convient tout à fait aux jeunes enfants (sauf exception signalée par la mairie). Si vous utilisez de l'eau en bouteille, vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons. N'hésitez pas à proposer l'eau à la tasse ou au verre dès 6 mois.



Quels sont les bons réflexes pour donner à manger à bébé ?

SPF

LES AUTRES ALIMENTS

Varié les fruits & légumes tous les jours permet une meilleure acceptation à long terme.

Après quelques jours de purées de fruits & légumes, il sera possible d'introduire d'autres aliments !

(voir page 7)



DÈS LE DÉBUT, PENSER À AJOUTER DES MATIÈRES GRASSES !

1 c. à café d'huile de colza, d'olive ou, de temps en temps, une noisette de beurre dans la purée sera bénéfique pour le **développement du cerveau** de bébé.

Dans les petits pots, vérifier l'étiquette et s'il n'y en a pas vous devez en ajouter.

LES ALLERGÈNES

- œufs
- arachides
- blé (gluten)
- produits laitiers (PLV)*
- poisson

Il est recommandé de les introduire sans tarder, y compris si bébé est à risque d'allergie.

Leur introduction précoce, entre 4 et 6 mois, permet de diminuer le risque d'allergie alimentaire.

* Protéine de lait de vache



MON PREMIER *rougail bringelles*

Dès 4 mois
Pour 100 g environ



INGRÉDIENTS

1 aubergine
huile de colza

PRÉPARATION

Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur après l'avoir rincée à l'eau claire. La cuire 45 minutes au four à 180°C, face découpée contre la plaque. Une fois cuite, laisser refroidir puis récupérer la chair bien cuite à l'intérieur avec une cuillère et écraser à l'aide d'une fourchette.

- Pour bébé, mixer sa portion avec une c. à café d'huile de colza jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- Pour la famille, arroser de jus de citron, d'huile et d'épices au choix.

INTRODUCTION DES AUTRES ALIMENTS

Entre 4 et 6 mois

QUAND ?

Il consomme avec plaisir une à deux c. à soupe de purée de légumes ou de fruits dans la journée.

VIANDE, POISSON, ŒUF

1 c. à café
1 fois par jour
Bien cuits et mixés

Sauf > voir page 16
(Les aliments à éviter)

PRODUITS LAITIERS

(en dehors du lait maternel ou 1^{er} âge)

Pas plus de 1 fois par jour

- Quelques cuillères de yaourt au **lait entier** nature **sans sucres ajoutés**
- Fromages uniquement au lait pasteurisé

FÉCULENTS & GRAINS

Bien cuits et mixés,
mélangés aux légumes
1/4 féculents + 3/4 légumes
+ 1 c. à café d'huile

- **Racines & tubercules** : pommes de terre, patates douces, manioc, songo, kambar..
- **Céréales** : soso maïs, riz, pâtes, pain...
- **Grains** bien cuits et fondants : lentilles, haricots, pois...
- Céréales infantiles : avec ou sans gluten, surtout **sans sucres ajoutés**



INTRODUCTION DES NOUVELLES TEXTURES

À partir de 6/8 mois

POURQUOI ?

Passer progressivement des purées lisses aux morceaux va permettre :

- Une meilleure **acceptation** des aliments
- Une bonne **motricité** et une meilleure coordination
- De **muscler** la langue et se préparer au langage
- Une meilleure **digestion**.

QUAND ?

Les signes indiquant que bébé est prêt pour les textures non lisses :

- ➔ Il sait maintenir sa tête et son dos droit dans sa chaise
- ➔ Il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème
- ➔ Il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche.

⚠ N'ATTENDEZ PAS TROP

Après 10 mois, une introduction trop tardive des morceaux peut rendre la mastication plus difficile pour bébé ensuite.



Mon bébé est-il prêt pour de nouvelles textures ?

SPF

PAS BESOIN D'ATTENDRE QUE J'AI DES DENTS POUR ME PROPOSER DES MORCEAUX MOUS ET TENDRES !

LE MENU DE BÉBÉ

Vers 8 mois

Pour faciliter la découverte de nouveaux aliments et amener bébé à manger de tout, **varier le plus possible ses repas** et faites-lui découvrir un maximum de saveurs.

Progressivement, bébé va passer à 4 repas par jour :

PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou lait 2^e âge

DÉJEUNER

Purée légumes & féculents, avec 2 c. à café de volaille, viande, poisson ou œuf et **1 c. à café d'huile végétale**

Compléter le repas avec le lait (avant ou après la purée en fonction de bébé)

GOÛTER

Purée de fruits crus ou compote sans sucres ajoutés +/- lait maternel ou 2^e âge

DINER

Purée de légumes & féculents en fonction de la faim de bébé, **toujours avec 1 c. à café d'huile végétale** +/- laitage et/ou lait maternel ou 2^e âge



ATTENTION certains produits du rayon bébé ne sont pas adaptés ! Beaucoup, en plus d'être chers, sont riches en sucres ajoutés.

Privilégiez ceux **sans sucres ajoutés** en lisant les étiquettes et la liste des ingrédients.

Pour les laitages, préférer des **yaourts naturels au lait entier**, au rayon adulte.

ÉVOLUTION DES TEXTURES

Du lisse au croquant



PURÉE LISSE

1

PAS BESOIN DES DENTS

DÈS 4 / 6 MOIS



MORCEAUX TRÈS MOUS

3

PAS BESOIN DES DENTS

À PARTIR DE 8 MOIS

Qui s'écrasent
entre les doigts :
mangue, banane,
papaye, kiwi, avocat,
légumes bien cuits,
fromage à tartiner,
pommes de terres,
patates douces
bien cuites.



MORCEAUX CROQUANTS

5

AVEC DES DENTS

PAS AVANT 12/18 MOIS

PURÉE GRANULEUSE



2

PAS BESOIN DES DENTS

DÈS 6 / 8 MOIS

Écrasée à la
fourchette

MORCEAUX FONDANTS



4

PAS BESOIN DES DENTS

À PARTIR DE 10 MOIS

Tomates,
maïs tendre,
pâtes, riz et grains
bien cuits, poissons
sans arêtes, viande
hachée, fromages
à pâte cuite.



Comment passer
des purées lisses
aux morceaux ?

SPF

BÉBÉ A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?

APPÉTIT VARIABLE

L'appétit de votre enfant peut varier d'un repas ou d'une journée à l'autre. Il peut être ogre un jour et moineau le lendemain.

Chaque enfant est différent, il y a des petits et des gros mangeurs.

Si la courbe de croissance est bonne et que le plaisir est au rendez-vous, ne vous inquiétez pas, il mange assez !

VARIER LES SOURCES DE GRAS

Beurre, crème, fromages, avocats, sardines, purée d'arachides, de sésame...

Il est indispensable d'en ajouter dans les repas de bébé, l'équivalent d'une cuillère à café par repas : Huile de colza, olive et les mélanges de plusieurs huiles.



A-T-IL ENCORE FAIM ?

Les signes de rassasiement :

- Il mange **moins vite**
- Il recommence à observer son environnement : **joue** avec ses mains, avec la cuillère, jette ce qui est devant lui...
- Il attend que la cuillère soit très proche pour ouvrir la bouche
- Il **détourne la tête**, repousse la nourriture ou pince les lèvres.

Il n'a probablement plus faim. **N'insistez pas pour qu'il finisse son biberon ou son plat.**



comment savoir si mon bébé a assez mangé ?

SPF

À TABLE AVEC BÉBÉ

Trouver ses marques

VARIER LES MENUS

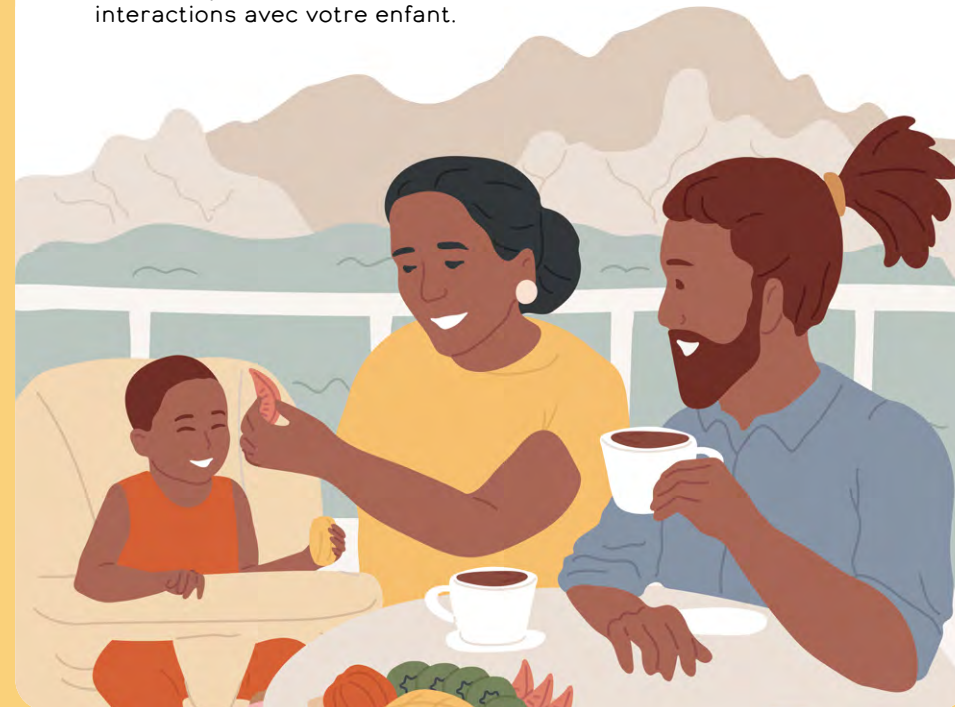
Plus les **menus et repas** seront **variés** d'une journée à l'autre et plus votre enfant apprendra à manger de tout avec plaisir.

SE PASSER DES ÉCRANS

- L'écran **perturbe bébé** dans sa découverte des aliments.
- L'écran vous rend **moins disponible** dans les interactions avec votre enfant.

QUELLE AMBIANCE ?

- Le plus tôt et le plus souvent possible, **intégrer bébé au repas de la famille.**
- Avec un bébé installé confortablement dans son siège, sans jouets, **sans écrans.**



QUE FAIRE SI BÉBÉ REFUSE UN ALIMENT ?

NE PAS FORCER

- à goûter un aliment
- à terminer son biberon ou son assiette

LAISSEZ-LE PATOUILLER

Laissez le manipuler avec ses mains dans son assiette, même si il ne mange pas. **Jouer** avec la nourriture permet de se familiariser avec les aliments et favorise leur **acceptation**.

PERSÉVÉRER

Continuer à proposer à d'autres moments. S'il refuse c'est qu'il n'est peut-être pas prêt, trop fatigué, ou pas bien installé... Les essais vont lui permettre de se familiariser avec les nouveautés. **Plus le repas est calme et agréable, plus se sera facile pour lui.**

PROPOSER ENCORE, JUSQU'À 10 FOIS !

Si les repas sont difficiles, demander conseils à un professionnel de santé. (ex: médecin / diététicien)

Éviter les distractions, jeux, écrans, ou ruses pour cacher un aliment.

Bébé mange alors sans en avoir conscience et cela ne lui permet pas de se familiariser avec ces aliments sur la durée.



*** LE LAIT**
(maternel ou 2^e âge)
reste l'aliment principal
=
mini 500ml > maxi 800ml
répartis sur la journée
(autres produits laitiers inclus)

Préparation maison

! Autant que possible

Plus grande variété de goûts & de textures

Plus proche des habitudes familiales

Moins cher

Petit pot du commerce

! Éviter l'usage exclusif

Conservation à température ambiante (avant ouverture)

Gain de temps

LE MENU DE BÉBÉ

10-12 mois

MATIN

Lait*
+/- féculents**

MIDI

Volaille, viande, poisson ou œuf:
2 à 3 c. à café
moitié légumes, moitié féculents:
2 à 3 c. à soupe
+ 1 c. à café d'huile
Fruit** ou laitage**

GOÛTER

Lait* ou laitage**
+/- féculents
+/- fruit

SOIR

Lait* ou laitage**
+ légumes et/ou fruits**
+ 1 c. à café d'huile



Que faire si bébé refuse ?

SPF

**
De manière générale, les fruits, les laitages ou les féculents doivent toujours être proposés sans sucres ajoutés.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Pour la santé et le bon développement de bébé, certains aliments sont à éviter.



BONBONS & ALIMENTS INDUSTRIELS GRAS / SALÉS / SUCRÉS

Biscuits, chips, glaces, boissons sucrées (y compris les jus) & autres aliments sucrés / salés ne sont pas adaptés aux enfants en bas âge.

ATTENDRE LE PLUS POSSIBLE POUR LES INTRODUIRE : PAS AVANT 3 ANS.

FOCUS

! *Le plastique*

Éviter les contenants plastiques surtout pour réchauffer au micro-onde, car ils peuvent libérer des substances chimiques qui vont se retrouver dans les aliments. **Préférez** les contenants en verre.

! *Les pesticides*

Privilégier les ingrédients et aliments avec le **moins de pesticides possible**. (ex: légumes lachour, produits bio)

RISQUE D'INTOXICATION OU DE CONTAMINATION

- Miel > pas avant 12 mois
- **Poissons contaminés par des polluants** (pas avant 3 ans): thon rouge, dorade, marlin, espadon, requin
- Volaille, viandes, poissons, œufs : **crus, peu ou mal cuits**.
 - Lait cru, fromages au lait cru (pasteurisé c'est ok)

RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

NE PAS DONNER TOUT CE QUI EST ROND, PETIT, DUR ET COLLANT avant 5 ans

- **Couper en 4** les aliments ronds (tomates cerises, goyavier) et les rondelles (banane, carottes)
- Pour les noix, noisettes, arachides, **réduire en poudre** ou offrir sous forme de purées
- Aliments durs : fruits & légumes croquants, fromages à pâtes dures, carotte ou pomme crues (pas avant 18 mois)

NE CONVIENT PAS AUX BESOINS DE BÉBÉ

- **Boissons sucrées et jus**
 - Bonbons et aliments **ultra transformés**
- Certaines viandes : boucané, saucisses, charcuteries qui sont **trop salés et riches en nitrates** > pas avant 12 mois
 - **Laits animal ou végétal** : Le lait maternel et les préparations infantiles 1^{er} & 2^e âge sont les seuls laits adaptés aux besoins de bébé. Tous les autres laits (d'origine animale ou végétale) ne doivent pas être donnés avant 3 ans car ne répondent pas aux besoins spécifiques de l'enfant.

IDÉES RECETTES



COMPOTE mangue - chou chou

Dès 4 mois

Pour 100 g environ

c. à c. = cuillère à café

c.à s. = cuillère à soupe



Retrouvez d'autres recettes sur notre site.

INGRÉDIENTS

- 1/3 chou chou (ou patate douce)
- 2/3 mangue fraîche ou surgelée (4 c. à s.)

PRÉPARATION

Laver puis éplucher le chou chou.

Laver à nouveau puis découper-le en petits dés

Bien cuire à la vapeur ou à l'eau (la fourchette doit s'enfoncer facilement).

Ajouter les dés de mangues. Mixer ensemble le chou chou et la mangue, au besoin ajouter un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture plus ou moins lisse.

Tous les fruits sont possibles, banane, papaye, litchi, ananas. Enlever bien la peau et les pépins ou noyau.

NB : aux alentours de 8 mois, vous pouvez simplement écraser grossièrement à la fourchette.

VARIANTE

Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à café de pâte d'arachide.



MON PREMIER carri poulet

Dès 6 mois

Pour 100 g environ



INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 600 g de chou chou
- 4 petites tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Poivre
- 2 c. à s. d'huile

PRÉPARATION

Couper les tomates en petits dés et hacher finement les oignons. Éplucher l'ail puis découper les choux chous. Dans un pilon, écraser l'ail, le thym et le poivre (sans sel).

Couper le poulet et le faire revenir dans une grande marmite, dans 2 c. à s. d'huile. Lorsque le poulet est bien doré, ajouter les oignons, les épices écrasées puis les tomates avec le curcuma. Mélanger. Pour finir, ajouter les morceaux de chou chou.

Recouvrir ensuite d'eau chaude et laisser mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à réduction de la sauce (minimum 1 heure).

DÈS 4/6 MOIS

Mixer 2 à 3 c. à s. de chou chou + 1 c. à c. de viande + 1 cuillère de riz jusqu'à obtenir une texture homogène et ajouter 1 c. à c. d'huile avant de servir.

DÈS 6/8 MOIS

Comme 4/6 mois, en adaptant la texture: écraser à la fourchette (ou mixer très léger). Ajouter également 1 c. à c. d'huile à la fin.

Si bébé est prêt pour les morceaux, hacher finement la viande (2 c. à c.) et servir avec 50g de riz cuit. et 2 c. à s. de choux chous.



*D'autres guides sont à retrouver
sur notre page internet*

Ce guide a été élaboré par le Pôle Ressource Pédiatrique en 2023 d'après les avis de l'Anses et du HCSP relatif à l'actualisation des repères alimentaires du jeunes enfants 0 - 3 ans (2019 et 2020)