

La diversification de l'alimentation
Quelques exemples de repas

	4/5-7 mois	8 -12 mois	12-18 mois
MATIN	Lait 180 à 250 ml, selon l'appétit +/- céréales infantiles	Lait 180 à 250 ml +/- céréales	Un biberon ou un bol de lait croissance Petites tartines de pain /beurre confiture ou céréales
DÉJEUNER	Lait 150 ml + légumes à la cuillère	Poisson / viande mixés 20 g (4 càc) ou 1/3 d'œuf dur	Crudités - féculents - Viande/ poisson (30 g = 6 c à c)
	puis avec poisson / viande mixés 10 g (1-2 càc) ou 1/4 d'œuf dur	Purée de légumes (200 g environ)	ou Légumes – ½ œuf- pain (beurre ou huile, 1 c à c)
GOÛTER	Lait 150 ml ou laitage+ compote	Laitage ou lait Fruit +/- croûte de pain	Lait ou laitage Compote + pain
		Fruit cuit ou cru bien mûr	Fruit ou laitage
DÎNER	Un biberon de 180 ml à 250 ml +/- céréales	Soupe de légumes (avec petites pâtes) + laitage cuillère ou purée de légumes/pommes de terre + biberon de lait	Soupe de légumes (avec petites pâtes ou pommes de terre) + laitage + fruits ou légumes et féculents + lait au biberon

LES BONS RÉFLEXES

Adapter les quantités à l'âge

Privilégier une cuisine familiale

Pour éviter la monotonie :

Proposer une alimentation variée dans le choix des aliments, la présentation, les préparations.
Stimuler la curiosité de l'enfant dans la découverte des goûts et des saveurs.

Ne pas forcer un enfant à manger mais l'inciter à goûter de tout.

Respecter son appétit et ses goûts :

C'est la familiarité avec l'aliment qui tend à augmenter son acceptabilité.



RéPPOP-FC
CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques
25030 BESANCON CEDEX
Tél. 03 81 21 90 02 - Fax 03 81 21 90 06
www.repop-fc.com

Photos © Fobolia / Shutterstock



Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté



L'alimentation de 4 mois à 3 ans

Un enfant a besoin les premiers mois d'une alimentation principalement lactée

répartie en 4 repas.

Viennent s'ajouter progressivement de nouveaux aliments. c'est la période de diversification.

LA MÉTHODE

Procéder dans un climat de confiance et de calme.

Respecter le rythme de l'enfant ainsi que ses goûts.

Proposer un aliment à la fois, en petite quantité (1 à 2 c à c) en augmentant progressivement.

En complément du lait (garder 500 ml de lait ou équivalent au minimum, 800 ml maximum)

Dans le biberon ou à la cuillère.

Ne pas insister en cas de rejet, l'aliment sera proposé plus tard.

Proposer de préférence des saveurs pures et éviter sel ou sucre ajoutés.

La diversification consiste à proposer des aliments autres que le lait, passer d'une texture liquide à une texture lisse et molle, **éveiller le goût de l'enfant.** Elle peut débuter à partir de 4 mois, jamais avant.



La diversification de l'alimentation

QUELS ALIMENTS PROPOSER ?

De 4-5 à 7 mois

Légumes homogénéisés (carotte, épinard, potiron, haricot vert, courgette, blanc de poireau, tomate sans peau) à midi.

Fruits homogénéisés (pomme, poire, abricot, pêche) à midi ou au goûter.

Céréales infantiles, le matin ou le soir si nécessaire.

Pommes de terre pour lier les légumes.

Viande, poisson, jambon, œuf... (1 à 2 cuillères à café)

Maintien du lait maternel ou passage aux préparations de suite (lait 2^{ème} âge), 3 à 4 biberons par jour.

Texture lisse.

De 7 à 10 mois

Laitages (au lait 2^{ème} âge de préférence) naturels.

Céréales infantiles.

Croûte de pain, biscuits.

Légumes plus fibreux (aubergine, artichaut, chou fleur, brocoli, vert de poireau).

Fruits frais mixés, jus de fruits, fruits rouges.

Maintien du lait maternel ou passage aux préparations de suite (lait 2^{ème} âge), 2 à 3 biberons par jour.

Texture plus épaisse.

De 10 à 12 mois

Laitages (crèmes, flans ...) en alternance avec les produits naturels.

Fromage (au lait pasteurisé).

Beurre, huile (colza, olive, tournesol...).

Petites pâtes, vermicelle, semoule...

Maintien du lait maternel ou passage aux préparations de suite (lait 2^{ème} âge), 2 biberons par jour.

Texture grumeleuse – début des petits morceaux.



La diversification de l'alimentation

QUELS ALIMENTS PROPOSER ?

De 12 à 18 mois

Famille des choux, navets, salsifis, céleri, champignons, petits pois, poivrons : en purée ou en morceaux.

Fruits crus en morceaux ou lamelles.

Fruits exotiques.

Riz, pâtes.

Viande et poisson en petits morceaux et séparés des légumes.

Lait pour enfants en bas âge (lait de croissance) de préférence au lait de vache, 1 à 2 biberons par jour.

Texture grumeleuse – petits morceaux.

De 18 mois à 3 ans

Crudités.

Légumes secs, en purée puis entiers.

Fruits secs : abricots, poire, banane...

Fritures et charcuteries (occasionnellement).

Glaces, pâtisseries maison.

Lait pour enfants en bas âge (lait de croissance) de préférence au lait de vache, 1 à 2 fois par jour.

L'enfant peut manger seul, à la table familiale avec sa cuillère ou une fourchette des aliments en morceaux.

Son alimentation est totalement diversifiée, les quantités seront adaptées à son âge.

18 mois à 3 ans

Conserver le lait de croissance le matin.

Proposer :

Du pain ou des céréales au petit déjeuner.

Des légumes et/ou des crudités à l'un des 2 repas principaux.

De la viande ou équivalents 1 seule fois/jour (30 à 40 g = 6 à 8 c à c).

Un produit laitier à 3 repas au minimum.

Un fruit et ou une compote 2 fois par jour.

Des huiles végétales pour cuisiner (colza, olive ...).

Du pain et des féculents à l'un des 2 repas.

Des produits sucrés sans excès.

De l'eau au cours du repas et en journée.

