

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

Les connaissances récentes sur les mécanismes d'émergence des allergies, confirmés par des études cliniques, ont bouleversé nos habitudes alimentaires. Si les modalités de la diversification alimentaire ne constituent que l'un des éléments contribuant à la prévention des allergies alimentaires, il a clairement été démontré qu'une diversification à partir de 4 mois révolus, avec l'introduction durant cette période d'un maximum d'aliments, était bénéfique sur le plan immunologique et allergologique.

Il est évident que le comportement de votre enfant, l'intérêt qu'il porte à la nourriture, le fait qu'il porte tout à sa bouche, seront des éléments tout aussi importants et que la diversification se fera en douceur, en respectant son rythme. Il sera important de présenter un repas tous les jours dès que la diversification sera initiée, sans pour autant forcer.

**Remarque : débiter la diversification ne signifie en aucun cas arrêter l'allaitement ou les biberons.** Ceux-ci resteront en effet très importants durant la première année de vie de votre enfant.

**Attention : en cas de prématurité, il est recommandé de débiter la diversification de votre enfant en âge corrigé et donc, de discuter avec votre pédiatre du moment opportun.**

## A partir de 4 mois

### La purée de légumes

- 100-125g de légumes
- 100-125g de féculents
- 1 cuillère à soupe d'huile (huile colza, tournesol, olive, beurre cru...)

Lavez et épluchez les légumes, cuisson vapeur, **pas d'ajout de sel !**

#### Quelques conseils :

- ~ **Tous les légumes sont permis !**
- ~ Au début, quelques cuillères suffisent. Respectez l'appétit de votre enfant.  
**Tant qu'il ne mange pas environ 150 g de purée de légumes, complétez avec une tétée ou un biberon de son lait habituel.** Après, proposez- lui de l'eau de manière régulière.
- ~ Introduisez tous les 1 à 2 jours un nouveau légume. Ils seront mélangés par après. Privilégiez des légumes de saison. Les légumes peuvent être frais ou congelés. Les aliments décongelés devront être consommés immédiatement et devront être décongelés soit au micro-onde, soit au bain-marie (pas de décongélation à température ambiante). Les bocaux et les conserves sont à proscrire car riches en sel et conservateurs. Les petits pots pour bébés peuvent être une alternative mais nécessitent l'ajout de 3 cuillères à café d'huile.
- ~ Variez les huiles utilisées. Celles de soja et de colza sont riches en acides gras polyinsaturés. Le beurre est également une alternative aux huiles. Les mélanges d'huiles sont permis. Évitez les margarines et privilégiez les huiles végétales ou le beurre.

- ~ Dans un second temps, l'ajout d'herbes aromatiques ou d'épices non piquantes sera autorisé (basilic, persil, ciboulettes, ail...).
- ~ Les textures seront au début mixées et fines pour évoluer lentement vers des textures écrasées vers l'âge de 8 à 10 mois, puis en morceaux vers l'âge de 12 mois. La mastication est un élément important dans le développement de la mâchoire et de la dentition de votre enfant.

## La purée de fruits

- 200 à 300g de fruits seuls ou mélangés

Tous les fruits sont permis ! Aucune exception... Epluchez et lavez les fruits. Cuits ou crus selon les préférences de votre enfant. Pas d'ajout de biscuits ni de sucre !

### Quelques conseils :

- ~ Respectez l'appétit de votre enfant et, comme pour les légumes, introduisez les fruits séparément et progressivement. Complétez avec une tétée ou avec un biberon de lait adapté tant que votre enfant ne mange pas environ 150g.
- ~ Dans certains cas, il peut être intéressant de cuire les fruits dans un premier temps mais cela n'est pas une obligation.
- ~ Si besoin, dans certains cas, des farines adaptées (orge, blé, avoine...) peuvent-être ajoutées aux fruits. Privilégiez des céréales instantanées sans sucres ajoutés que vous trouverez de manière générale dans les magasins divers. Ces farines sont souvent associées pour former des mélanges céréaliers.
- ~ A partir de 6 mois, le pain pourra également venir compléter le repas de fruits de votre enfant si celui-ci s'avère trop peu rassasiant. Soit sous forme de mie de pain mixée ou sous forme de tartine. Evitez les biscuits, même ceux présentant la mention « pour bébé ».
- ~ Evitez les fruits en conserve, trop sucrés. Proposez les fruits de saison.

## Introduction de l'arachide et des fruits à coque

Il est recommandé d'introduire l'arachide (cacahuète) et les fruits à coque (noisettes, noix de Grenoble, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan, amandes, pistaches...) vers l'âge de 5 à 6 mois afin de réduire le risque allergique.

**Sauf avis contraire de votre pédiatre/allergologue**, dès l'âge de **5 mois**, ajoutez dans la panade de fruits ou dans la purée de légumes (ou dans une petite portion) :

- ½ cuillère à café en plastique arasée (= peu remplie) de mix d'arachides et de fruits à coque (+/- 1g)
- Si pas de réaction, poursuivez le lendemain avec 1 cuillère à café arasée (+/- 2g)  
→ **5x/semaine, 1 cuillère à café arasée** de mix d'arachides et de fruits à coque

Exemples de produits : poudre de fruits à coque (noisettes, noix de cajou, arachides, amandes), beurre d'oléagineux.

## Les féculents

- ~ La  **pomme de terre**  sera choisie dans un premier temps, ou la patate douce. Vers 7 ou 8 mois, vous pourrez introduire les féculents (autre que le pain) contenant du gluten (les pâtes, la semoule, le boulghour...), selon l'évolution de votre enfant.
- ~ Le  **pain**  pourra être introduit sous forme de mie de pain ou éventuellement d'une tartine à partir de 6 mois. Il sera introduit en quantité progressivement croissante et sera limité à  $\frac{1}{4}$  de tranche de pain dans le 1<sup>er</sup> mois de l'introduction. Attention, le pain est une denrée riche en sel. Il convient de limiter à 2 tranches d'un petit pain carré jusqu'à l'âge de 1 an, et 3 tranches à partir de 2 ans. On privilégiera le pain blanc jusqu'à 2 ans. N'oubliez pas d'y ajouter un peu de beurre et éventuellement une garniture (fruits écrasés, maquée, fromage blanc...), de préférence non sucrée.
- ~ Le  **riz** , compte tenu de sa teneur en arsenic, est à consommer avec modération en veillant à le rincer avant cuisson et à le cuire avec une quantité d'eau suffisante (1 volume de riz pour 6 volumes d'eau). Les biscuits à base de riz comme collation régulière doivent être évités. Le quinoa doit être bien rincé avant cuisson également.

## Les protéines animales

L'**œuf** constituera la **première protéine animale introduite**. Il sera cuit 10 minutes dans de l'eau déjà bouillante et sera introduit en quantité progressivement croissante **dès l'âge de 5 mois**.

- 5 à 6 mois : 5g (blanc et jaune) = 1 cuillère à café bombée, 2x /semaine
- 6 à 8 mois : 10g (blanc et jaune) = 2 cuillères à café bombées, 2x/semaine
- 9 à 12 mois : 20g (blanc et jaune) = 4 cuillères à café, 2x/semaine

Au bout de ces présentations, votre enfant mangera l'équivalent d'un demi-œuf, idéalement 2 fois par semaine. Après 1 an, la cuisson de l'œuf pourra progressivement diminuer pour varier les présentations (œuf plat, mollet, brouillé...).

## La viande et le poisson

**A partir de 6 mois**, vous pourrez ajouter 10g (2 cuillères à café) de viande, puis de poisson, en alternance. Toutes les viandes sont permises en dehors des viandes préparées (hachis, boulettes) et des charcuteries (trop riches en sel, conservateurs et graisses). Privilégiez les poissons sans arêtes et frais. Les poissons gras (maquereaux, saumons...) sont riches en acides gras essentiels.

**Une attention et un suivi nutritionnel particulier devront être portés à l'enfant dont les parents souhaiteraient une alimentation végétarienne/végétalienne.** En effet les besoins de l'enfant en pleine croissance sont très difficilement remplis dans ces types d'alimentation et il est impératif de ne pas modifier l'alimentation de votre enfant sans en avoir discuté avec votre pédiatre et/ou une diététicienne pédiatrique.

## Les produits laitiers

Lorsque le régime de votre enfant sera complètement diversifié (fruits et légumes) et qu'il consommera des protéines animales (viande, poisson et œufs) de manière journalière, vous pourrez poursuivre votre allaitement maternel ou passer au lait 2<sup>e</sup> âge.

**Votre enfant devra boire entre 400 et 500ml de lait par jour jusqu'à un an minimum.**

**Faites attention aux laits végétaux** (riz, amande, avoine...) qui sont des jus végétaux souvent très pauvres en vitamines et minéraux et tout à fait inadaptés aux besoins de votre enfant en pleine croissance. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin concernant la composition de ces préparations.

**Les yaourts et autres produits dérivés ne seront pas introduits avant l'âge de 15 mois.** Il faudra limiter le lait à 400ml par jour. Des yaourts nature et entiers de préférence pourront être donnés. Même les préparations présentant la mention « pour bébé » sont souvent trop protéinées ou sucrées.

## L'eau et l'hydratation

Il est important de présenter de l'eau à votre enfant dès qu'il commencera à manger. Il s'habitue vite au gobelet et prendra de manière générale plus d'eau. L'eau du robinet pourra être consommée dès l'âge de 4 mois. Si vous utilisez des eaux minérales, il est recommandé de varier les eaux car elles ont des teneurs en oligoéléments différentes.

**Les boissons sucrées devront être évitées car trop sucrées. Celles-ci entraînent un risque de caries dentaires et d'excès de poids.**

## De 13 à 18 mois

**Les repas de votre enfant seront toujours limités en viande (10g par année d'âge. Exemple : 1 an = 10g, 2 ans = 20g...) et sans sel.**

Les textures évolueront pour laisser place aux morceaux et vous donnerez à votre enfant des couverts adaptés pour qu'il puisse tout doucement s'autonomiser. Il est important qu'il participe au repas familial et que celui-ci devienne un moment d'échange entre votre enfant et vous.

**Les repas de la journée seront répartis comme suit :**

- ~ 1 déjeuner, 1 dîner, 1 goûter et 1 souper. Ils seront accompagnés de féculents en veillant à garder un apport de lait maternel ou de lait de suite ou de croissance, de 400 à 500ml par jour.
- ~ Les légumineuses pourront également être introduites.
- ~ Les viandes et les poissons doivent continuer à être bien cuits.
- ~ N'oubliez pas de présenter de l'eau à votre enfant à chaque repas.