



# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## CONSEILS

# DÉBUTER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

## SOMMAIRE

	Débuter la diversification alimentaire .....	<b>3</b>
	Les légumes .....	<b>5</b>
	Les fruits .....	<b>6</b>
	Les produits laitiers .....	<b>7</b>
	Les viandes, poissons et œufs .....	<b>8</b>
	Les féculents .....	<b>9</b>
	Les matières grasses .....	<b>10</b>
	Les produits sucrés .....	<b>11</b>
	Exemples de menus .....	<b>12</b>
	Conseils + .....	<b>16</b>

ENTRE  
**4** et **6**  
MOIS

même chez le nourrisson  
« à risque d'allergie »



## Comment ?

- ❁ Dans un climat calme et de confiance.
- ❁ Quand l'enfant n'est pas malade.
- ❁ Ne pas forcer et recommencer plus tard.
- ❁ Toujours garder un apport quotidien lacté de 500 ml minimum, le lait 2<sup>e</sup> âge sera débuté au cours de la diversification.
- ❁ Il est recommandé de ne pas ajouter de sel et de sucre.
- ❁ Soyez attentifs à la composition des aliments préparés en lisant les étiquettes.
- ❁ Privilégier le fait maison et éviter les produits transformés.
- ❁ La boisson principale de l'enfant de moins de 6 mois est le lait. Toutefois, en dehors des repas, vous pouvez lui donner de l'eau du robinet ou de source.

À PARTIR  
DE **4**  
MOIS

## LES LÉGUMES

**Haricots verts, courgettes, carottes, épinards, potiron, brocolis, betterave rouge, blancs de poireau, artichaut, persil, pâtisson, aubergine...**

- ♥ Plus difficile à digérer : chou, salsifis, navet et partie verte du poireau.
- ♥ Retirer les pépins des courgettes et des tomates.



### Comment ?

- ✿ En petits pots bébé ou légumes cuits à la vapeur ou à l'eau sans sel, en purée maison, bien mixés (préférer des légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides) :
  - à la cuillère avant le biberon du midi,
  - augmenter progressivement chaque jour, en fonction de la tolérance de l'enfant.
- ✿ Pour les purées maison, ajouter une cuillère à café d'huile pour un petit pot (voir p. 10)
- ✿ Les petits pots de purée de légumes faits maison pourront être conservés au réfrigérateur 48h, comme les petits pots industriels après ouverture.

À PARTIR  
DE 4  
MOIS

## LES FRUITS

Pomme, poire, banane, abricot,  
pêche, coing, pruneau, fruits rouges,  
fruits exotiques, kiwi, melon...



### Comment ?

- ❁ À la cuillère avant le biberon du goûter ; augmenter la quantité progressivement en fonction de la tolérance de l'enfant.
- ❁ En compote maison ou en petits pots bébé.
- ❁ Les petits pots de compote faits maison pourront être conservés au réfrigérateur 48h, comme les petits pots industriels après ouverture.
- ❁ Au début, cuits, puis crus très mûrs.
- ❁ Favoriser des fruits de saison et locaux.



À PARTIR  
DE 4  
MOIS

## LES PRODUITS LAITIERS

Yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage

- ♥ 500 ml par jour sont recommandés jusqu'à 1 an.
- ♥ Le lait 2<sup>e</sup> âge est à débiter au moment de la diversification.
- ♥ Le lait demi-écrémé n'est pas adapté à la croissance des enfants de moins de 12 mois.
- ♥ Si vous allaitez votre bébé, votre lait est adapté à ses besoins.



### Comment ?

- ❁ À chaque repas.
- ❁ Privilégier les laitages naturels, au lait entier, non sucrés mais possibilité d'ajouter de la compote ou des fruits frais pour donner un goût naturellement sucré.
- ❁ Proposer du fromage en fonction de l'acquisition de la mastication et de la dentition. Le fromage peut aussi être ajouté dans les potages et les purées.
- ❁ Le fromage doit être à faible teneur en sel : fromage de chèvre, saint-nectaire, gouda, ricotta.
- ❁ Les fromages au lait cru sont fortement déconseillés. Ils sont dangereux pour les jeunes enfants à cause du risque infectieux.
- ❁ Proposer du lait de croissance ou 3<sup>e</sup> âge, dès l'âge d'un an et jusqu'au trois ans.

ÉQUIVALENCES EN CALCIUM :

125 ml de lait =  
1 yaourt = 2 petits-suisse = 1 fromage blanc



POSSIBLE  
ENTRE  
4 et 6  
MOIS

## LES VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

- ♥ Ils doivent être proposés de manière variée, en préférant : volaille, poisson, œuf, viande rouge.
- ♥ La charcuterie et les abats ne sont pas recommandés.
- ♥ **Les œufs :**
  - de l'œuf entier bien cuit
  - 1/4 d'œuf entre 6 et 12 mois
  - 1/3 d'œuf entre 12 mois et 24 mois
  - puis 1/2 œuf entre 2 et 3 ans



### Comment ?

Pour la viande et le poisson

- ❁ À 6 mois : 10 g ou 1 cuillère à café
- ❁ À 12 mois : 20 g ou 2 cuillères à café
- ❁ À 24 mois : 30 g ou 3 cuillères à café
- ❁ Une seule fois par jour jusqu'à 18 mois



ENTRE  
4 et 6  
MOIS

## LES FÉCULENTS, essentiels pour la satiété

- ♥ **Le gluten** peut être introduit dès 4 mois.
- ♥ **Pomme de terre :** dès 4 mois, à ajouter aux légumes ; 1/3 de pommes de terre, 2/3 de légumes.
- ♥ **Riz non mixé, semoule et pâtes fines :** à partir de 8 mois (dès 4 mois, ils peuvent être introduits mixés).
- ♥ **Légumineuses :** dès 4 à 6 mois, petits pois, lentilles, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches, fèves, pois cassés ; commencer par des petites quantités et s'adapter à la tolérance digestive, ensuite proposer au moins 2 fois par semaine, après 1 an.



### Comment ?

- ❁ Les céréales infantiles instantanées (dites farines) peuvent être ajoutées dans le biberon du matin ou du soir, pour apporter de la satiété et changer le goût du lait (mais cela doit rester occasionnel).
- ❁ Les pommes de terre seront cuites à la vapeur et non frites.
- ❁ Adapter les quantités selon l'appétit de l'enfant.
- ❁ Sous surveillance, favoriser le croûton de pain plutôt que les biscuits lorsque votre enfant tient bien assis, et pas avant 8 mois.
- ❁ Les féculents sont importants au déjeuner. Ils doivent toujours être associés aux légumes et aux matières grasses.



À PARTIR  
DE 4  
MOIS

## LES MATIÈRES GRASSES

- ♥ **Privilégier plutôt des matières grasses végétales** : huile de colza, de noix, d'olive, de tournesol... au début de la diversification.
- ♥ À partir de 6 mois, **les matières grasses végétales** peuvent être remplacées de temps en temps par une portion de beurre ou de crème fraîche.
- ♥ **Ne pas hésiter à en ajouter** aux préparations commerciales quand elles n'en contiennent pas.
- ♥ **Les matières grasses sont essentielles** pour la croissance du cerveau.



### Comment ?

- ❁ Dans chaque purée ou plat, midi et soir :
  - une cuillère à café rase d'huile
  - OU
  - une noisette de beurre
- ❁ Lors de la diversification, les apports de lait baissent, les quantités de lipides diminuent, d'où l'importance de compléter les repas avec un peu de matière grasse.
- ❁ Varier régulièrement les matières grasses (celles-ci doivent être ajoutées directement dans le plat prêt, et non cuites).

## LES PRODUITS SUCRÉS



- ❁ Ils ne sont pas indispensables à l'organisme, mais importants pour le plaisir (en petite quantité).
- ❁ Être vigilant pour les gâteaux, viennoiseries, sirop, glace, jus de fruits : ils contiennent beaucoup de sucre.

# MENU

6  
MOIS

## MATIN

- ♥ Lait maternel ou un biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 180 ml (6 mesures de lait)

**Ration à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant**

## MIDI

- ♥ Purée de légumes mixés (150 g) + 10 g de viande ou poisson ou d'œuf entier mixé.

**Rajouter 1 cuillère à café d'huile dans la purée**

- ♥ 1 yaourt ou 2 petits-suisseux ou lait maternel

## GOÛTER

- ♥ 1 biberon de 150 ml (5 mesures) ou 1 laitage ou lait maternel

- ♥ + 1 compote

## SOIR

- ♥ Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 180 ml +/- céréales si besoin, pour augmenter la satiété.

# MENU

8-9  
MOIS

## MATIN

- ♥ Lait maternel ou un biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 210 ml (7 mesures de lait), +/- céréales infantiles

**Ration à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant**

## MIDI

- ♥ Purée de légumes mixés (170 g) + 1 cuillère de viande mixée ou poisson ou œuf + 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre

- ♥ 1 yaourt ou 2 petits-suisseux ou lait maternel

## GOÛTER

- ♥ 1 biberon de 150 ml (5 mesures) ou 1 laitage ou lait maternel

- ♥ + 1 compote ou fruit cru bien mûr.

## SOIR

- ♥ Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 210 ml +/- une purée de légumes + 1 cuillère à café d'huile ou 5 gr de beurre

Pour rappel, la ration quotidienne lactée doit être équivalente à au moins 500 ml.

**Équivalences :** 125 ml de lait = 1 yaourt = 1 petit-suisseux = 1 fromage blanc à 40 % de matière grasse.

À cet âge, il est possible de commencer à modifier la texture des purées en mixant moins.

Quand votre enfant tient assis, il est possible de lui proposer un croûton de pain ou un biscuit, sous surveillance.

# MENU

10-12  
MOIS

## MATIN

- ♥ Lait maternel ou un biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 240 ml (8 mesures de lait), +/- céréales infantiles

**Ration à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant**



## MIDI

- ♥ Légumes moulinés (170 g) + 20 g de viande moulignée + 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre
- ♥ 1 yaourt ou 2 petits-suisseux ou 1 fromage et/ou 1 fruit ou lait maternel

## GOÛTER

- ♥ 1 laitage ou lait maternel
- ♥ + 1 compote ou un fruit cru bien mûr
- ♥ +/- 1 tartine de pain ou 1 biscuit

## SOIR

- ♥ Soupe de légumes + 1 apport de matière grasse + féculents (petites pâtes, semoule, riz, pomme de terre)
- ♥ Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 240 ml ou un laitage

# MENU

1-2  
ANS

## MATIN

- ♥ Lait maternel ou un biberon de lait de croissance de 240 ml (8 mesures de lait), +/- céréales infantiles ou 1 tartine de pain avec beurre.

**Ration à adapter en fonction de l'appétit de l'enfant**



## MIDI

- ♥ Initier l'enfant aux crudités
- ♥ Une assiette avec moitié légumes cuits / moitié féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
  - ♥ + 25 g à 30 g de viande moulignée
- ♥ + 1 cuillère à café d'huile ou 5 g de beurre
- ♥ 1 yaourt ou 2 petits-suisseux ou 1 fromage et/ou 1 fruit ou lait maternel

## GOÛTER

- ♥ Lait maternel ou 1 laitage
- ♥ 1 compote ou un fruit cru bien mûr
- ♥ +/- 1 tartine de pain ou 1 biscuit

## SOIR

- ♥ Soupe de légumes + 1 apport de matière grasse + féculents (petites pâtes, semoule, riz, pomme de terre)
- ♥ Lait maternel ou biberon de lait 2<sup>e</sup> âge de 240 ml ou un laitage
  - ♥ +/- 1 fruit

## CONSEILS +

### ♥ Quand votre enfant est il prêt à manger des morceaux ?

- il sait maintenir sa tête et son dos droit dans sa chaise,
- il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème,
- il commence à mâcher quand il porte quelque chose à sa bouche,
- il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche,
- il se montre intéressé par votre repas.



- ♥ **Dès 8 mois**, l'enfant peut commencer à manger des petits morceaux mous et de plus en plus durs à partir de 10 mois. Lors de cet apprentissage, il peut être utile de laisser l'enfant toucher les aliments avant de les porter à sa bouche.



- ♥ **Attention cependant aux aliments durs et/ou ronds** : cacahuètes entières, grains de raisin, noisettes, tomates cerises, morceaux de pomme crue... chez les moins de 3 ans, car il y a risque d'étouffement.
- ♥ Commencer par un croûton de pain, cracotte...

### ❁ À partir de 18 mois, votre enfant peut manger de tout.

Cela ne signifie pas qu'il doit manger comme vous : il n'a pas les mêmes besoins nutritionnels et c'est dès maintenant que vous pouvez lui donner de bonnes habitudes :

- prendre 4 repas par jour ;
- éviter les grignotages ;
- manger 1 produit laitier par repas ;
- limiter la viande, le poisson ou les œufs à 1 fois par jour ;
- prendre un bon petit-déjeuner avec au moins un biberon ou un bol de lait + 1 produit céréalier (bouillie, pain, biscotte ou céréales) ;
- limiter les aliments gras (charcuteries, saucisses, fritures, viennoiseries, pâtisseries) ;
- ne pas abuser des produits sucrés (1 verre de soda = 5 morceaux de sucre) ;
- boire de l'eau pure.

NOTES



15 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES



15 horizontal dotted lines for writing notes.



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT 

**Conseil départemental de la Manche**  
Direction de la petite enfance, de l'enfance et de la famille  
Service protection maternelle et infantile

**02 33 055 550 - [pmi@manche.fr](mailto:pmi@manche.fr)**