

★ 4 LES POINTS DE VIGILANCE

• **Donnez des protéines une seule fois par jour :** viande, poisson ou œuf.



• **Privilégiez le lait 2^e âge, puis donnez du lait de croissance** jusqu'à 3 ans : ils sont enrichis en fer.



• **Excluez les laits végétaux** (amande, châtaigne, riz, soja...) : ils ne sont pas adaptés aux besoins nutritionnels de l'enfant. **Le lait cru est interdit avant 1 an** (risque de listériose).

• **Introduisez le gluten entre 4 et 7 mois :** céréales infantiles.

• **N'ajoutez pas de sel avant 1 an** et limitez les charcuteries (pas avant 2 ans), les plats préparés non adaptés aux bébés, les biscuits apéritifs (chips...), les fromages secs (une fois par jour maximum).



• **Utilisez des matières grasses non transformées :** certaines graisses saturées qui se trouvent dans les pâtes à tartiner, viennoiseries et préparations industrielles sont à bannir.



• **Écartez les produits allégés ou à 0 % de MG :** l'enfant a besoin de matière grasse pour construire son système nerveux.

• **Limitez le sucre :** les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits), gâteaux, bonbons doivent rester exceptionnels. Préférez des compotes sans sucre ajouté.



• **Bannissez les fruits à coques** (cacahuètes, amandes, noisettes...) : ils sont en revanche autorisés en poudre.



• **Évitez les morceaux difficiles à mâcher :** le risque de fausse route est important chez le jeune enfant.

• **Interdisez le miel avant 1 an :** il existe un risque de botulisme infantile.



Allo PMI
LOIRE

04 77 49 76 76
Protection maternelle et infantile

- Soins quotidiens
- Sommeil
- Alimentation
- Suivi médical
- Rythme de vie
- Éveil
- Développement
- Mode de garde
- Aides à domicile...

PERMANENCE
PMI

Parents de jeunes enfants,
une infirmière puéricultrice
vous répond :

**du lundi au vendredi
de 9h à 17h.**

CRÉATION : DIRECTION DE LA COMMUNICATION - IMPRESSION : DÉPARTEMENT DE LA LOIRE - DÉPÔT LÉGAL : 09/2017

Bien nourrir votre enfant

Allaitement
Biberon
Diversification
Textures
Équivalences
Repas types
Astuces



DÉPARTEMENT DE LA LOIRE
PÔLE VIE SOCIALE
Hôtel du Département / 2 rue Charles de Gaulle
42022 Saint-Étienne cedex 1

Loire
LE DÉPARTEMENT

42  www.loire.fr

Loire
LE DÉPARTEMENT

★ 1 LES RÈGLES D'OR

Le moment du repas doit être synonyme de détente et de convivialité.

Il est important d'apprendre à son enfant à manger dans un environnement calme, sans tension ni télévision ! Installé confortablement dans une chaise haute ou assis à table, votre enfant va progressivement découvrir de nouveaux aliments et prendre plaisir à manger à la cuillère. Incitez-le à prendre son temps et à bien mastiquer... Un bon moment à partager en famille !



Les astuces pour une diversification réussie :

Quand ?

- À partir de 4 mois pour les bébés non allaités.
- Entre 4 et 6 mois pour les bébés allaités, car le lait maternel peut leur suffire jusqu'à 6 mois.

Quoi ?

- Commencez par ce que vous voulez (légumes, fruits, protéines, féculents).
- Autorisez tous les fruits et légumes, aucun n'est interdit.
- Continuez de donner l'équivalent de 500 ml de lait jusqu'à 1 an (1 laitage à chaque repas).
- Ne donnez pas d'aliments ou boissons sucrés, ni fruits ou gâteaux entre les repas (pas de grignotage).
- Proposez de l'eau régulièrement.

Comment ?

- Démarrez en douceur, en tenant compte du développement de votre enfant et de son intérêt pour ce que vous mangez.
- Introduisez un aliment à la fois.
- Vous allez peut-être devoir lui présenter 7 à 8 fois un aliment, avant qu'il ne commence à l'apprécier.
- Adaptez-vous à son appétit : il ne faut pas le forcer, ni le priver.

★ 2 L'ÉVOLUTION DES TEXTURES

La texture des préparations proposées à votre enfant va progressivement se modifier. Mais ce n'est pas facile de savoir quand la faire évoluer. Le schéma ci-dessous vous indique les 4 principales étapes. Cependant, ces informations sont données à titre indicatif, chaque enfant ayant son propre rythme.

4/6 mois



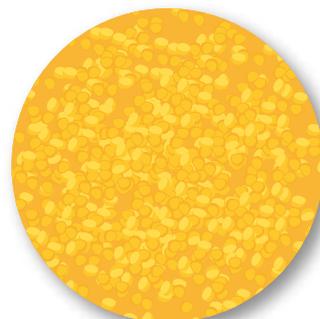
Texture lisse

6 mois



Texture grumeleuse

8 mois



Petits morceaux fondants

12/18 mois



Petits morceaux de moins en moins fondants

★ 3 LES PREMIERS REPAS : MODE D'EMPLOI

Les premiers repas sont sous forme de purée ou de compote, car l'enfant n'a pas assez de dents pour mastiquer. Les plats peuvent être cuisinés spécialement pour lui, ou prélevés sur le repas familial.

Les premières purées

Introduisez, si possible, un nouveau légume après avoir donné le même légume trois jours de suite.

Vous pourrez ensuite varier les légumes chaque jour, sans oublier la pomme de terre.

Pour une purée de carottes, cuire les carottes à la vapeur ou à l'eau.

Les mixer jusqu'à obtenir une texture très lisse et non compacte. Puis ajouter la matière grasse. Pas de sel.

On agrmente les purées de viandes et de poissons. Grillés ou bouillis, ils sont mixés avec les légumes.



Les premières compotes

Il faut d'abord cuire les fruits à l'eau, puis les mixer sans sucre jusqu'à obtenir une texture lisse. On peut aussi mixer des fruits crus.

Astuce : pensez à cuisiner des fruits de saison, souvent moins chers et plus goûteux.



La petite cuillère

Son utilisation est progressive. Présentez-la à votre enfant tous les jours, car certains l'adoptent plus rapidement que d'autres. Le bébé déplace sa langue d'avant en arrière, ce qui lui permet de garder les aliments dans la bouche avant de les avaler.

Privilégiez la cuillère en plastique, souple et fine, adaptée à la bouche des tout-petits.

