



Du lait... aux petits plats

Comment diversifier
l'alimentation de votre enfant ?
Conseils pratiques



La diversification est le passage de l'allaitement ou du biberon à l'alimentation à la cuillère.

Le lait est toujours la base de l'alimentation

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté à votre bébé.

Si vous n'allaites pas, les laits pour nourrissons sont également appropriés.

La diversification est nécessaire pour couvrir les besoins alimentaires de votre bébé. En effet, pendant la première année, sa croissance est très rapide, il triple son poids et grandit d'environ 25 cm.

La découverte de nouvelles saveurs et textures prend du temps. C'est pourquoi l'introduction des aliments doit se faire progressivement.

Votre bébé est unique !

Respectez son rythme de vie et sa tolérance alimentaire.

Les premiers repas à la cuillère

Pour débiter les premiers repas, il faut choisir le bon moment car c'est une étape importante aussi bien pour votre bébé que pour vous. Privilégiez un jour où chacun est disposé et disponible.

Au plus tôt dès 4 mois révolus, mais de préférence à 6 mois, commencez par de très petites quantités, de l'ordre de 1 à 2 cuillères à café de légumes ou de fruits en purée. Ajoutez-les de manière progressive en tenant compte du rythme de votre enfant. Après l'essai à la cuillère, terminez le repas en donnant le sein ou le biberon comme d'habitude. Augmentez au fur et à mesure la quantité de légumes et de fruits et diminuez celle de lait.

Recommandation

Il est préférable d'introduire un seul aliment nouveau à la fois, afin de vérifier s'il est bien supporté.





Observez votre enfant

Chaque bébé est différent, soyez donc attentifs à son comportement. S'il tourne la tête, ferme la bouche ou repousse avec la main, il n'a probablement plus faim. Evitez de le forcer. Au contraire, s'il ouvre la bouche, c'est qu'il n'est pas encore rassasié.

Les méthodes de cuisson

Les aliments, qu'ils soient frais ou surgelés, sont de préférence cuits à la vapeur ou avec très peu d'eau. Ils sont ensuite mixés en ajoutant, à votre convenance, l'eau de cuisson. L'ajout de matières grasses (huile ou beurre) se fait au dernier moment. Jusqu'à l'âge d'1 an, il n'est pas recommandé d'ajouter du sel.

Les méthodes de conservation

Les purées préparées pour votre bébé peuvent être gardées 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou couverte d'un film alimentaire. Vous pouvez également préparer des quantités plus importantes, les diviser en portions individuelles et les congeler. Ne recongelez jamais un aliment décongelé.

Légende : les groupes d'aliments

-  Lait et produits laitiers
-  Légumes et fruits
-  Pommes de terre, céréales et légumineuses
-  Viandes, poissons, œufs
-  Matières grasses
-  Condiments

Les différentes étapes d'introduction des aliments permettent de respecter le développement de votre bébé, sa maturité et ses besoins.

Quand ?	Quoi ?
Dès la naissance	Lait maternel ou lait pour nourrissons (lait 1 ^{er} âge)*
Début de la diversification	Lait maternel ou lait pour nourrissons
6 mois	+ Légumes et fruits
(au plus tôt	+ Viande, volaille
4 mois révolus)	+ Pommes de terre et céréales infantiles**
6 mois révolus	Lait de suite (ou 2 ^e âge)* + Yogourt nature
	+ Œuf entier, poisson
	+ Céréales
	+ Matières grasses : huile (olive, colza), beurre
12 mois	Lait de croissance («junior») ou lait de vache entier + Produits laitiers (fromages, petits-suisses, entremets)
	+ Condiments : sel et épices
Dans le courant de la 2 ^e année	+ Légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches) + Céréales complètes

* Les laits pour nourrissons sont aussi appelés «laits 1^{er} âge» ou «préparations initiales pour nourrissons». Ils conviennent aux bébés de la naissance à 6 mois.

Les laits de suite sont aussi appelés «préparations de suite» et peuvent être utilisés dès 6 mois.

** L'introduction des céréales avec gluten (blé, seigle, orge) devrait se faire idéalement pendant la période d'allaitement ou, si votre enfant n'est pas allaité, dès 6 mois révolus.

Les aliments faisant partie du même groupe ont les mêmes caractéristiques nutritionnelles.

A partir d'1 an, les aliments d'un même groupe peuvent se remplacer.

Les groupes alimentaires

Lait et dérivés

Sont indispensables à la croissance, le lait étant la base de l'alimentation du bébé

De 6 à 12 mois (voire 18 mois) : lait de suite.

À partir de 1 an : le lait de vache entier peut être utilisé dans les préparations ainsi que tous les autres produits laitiers (ex : fromages, desserts lactés). Une exception pour le yogourt nature qui peut être introduit à 6 mois révolus (max. 1/2 yogourt par jour).

De 1 à 3 ans : lait de croissance ou lait «junior» (liquide ou en poudre). Il est mieux adapté à votre enfant que le lait de vache car il contient, entre autres, du fer et des graisses végétales essentielles.

N.B. : avant 1 an, si vous désirez lui donner en plus de son lait d'autres produits laitiers, choisissez ceux spécifiques pour bébé.

Légumes et fruits

Apportent les éléments protecteurs

Les légumes : au début de la diversification, il est plutôt d'usage de commencer par la carotte, la courgette et le fenouil. Les oignons, les choux, les poireaux, les navets sont à éviter au début car souvent moins bien supportés.

Les fruits : il est d'usage de commencer par la pomme, la poire et la banane. Selon la saison, des fruits bien mûrs peuvent être proposés.

N'hésitez pas à varier les légumes et les fruits tout en vérifiant leur tolérance et proposez si possible des fruits de saison et de provenance locale.

Céréales et pommes de terre

Apportent l'énergie pour la croissance et ont un effet rassasiant

Les céréales infantiles à ajouter aux biberons de lait sont utiles seulement dans certaines circonstances. Par exemple, dans le biberon du soir, elles aident à allonger la nuit de votre bébé.

Les pommes de terre et les céréales (ex : semoule, pâtes, riz, polenta) sont très importantes lors des repas pour assurer un bon équilibre alimentaire. Les céréales complètes (ex : pain complet, pâtes complètes) et les légumineuses (ex : lentilles, pois chiches, haricots secs) sont plus difficiles à digérer. Débutez avec des petites quantités pour vérifier la tolérance.

Viande, poisson et œufs

Apportent des protéines et du fer nécessaires à la croissance

Viande, poisson et œufs font partie du même groupe alimentaire car ils apportent tous des protéines.

Toutes les viandes conviennent, qu'elles soient rouges ou blanches. Seules exceptions, les charcuteries (ex : saucisse, saucisson, cervelas) qui ne sont pas recommandées avant 1 an.

Matières grasses

Apportent de l'énergie et des graisses indispensables

L'huile de colza ou d'olive crue peut être ajoutée dans le repas et le beurre peut remplacer occasionnellement l'huile.

Condiments

Donnent du goût aux préparations

Avant 1 an, il n'est pas recommandé d'ajouter du sel. Par la suite, le sel (iodé et fluoré) sera utilisé en très petite quantité. Des herbes aromatiques ou des épices peuvent apporter de nouvelles saveurs.

Quatre repas dans la journée



	6 mois (au plus tôt 4 mois révolus)	7-8 mois
Texture	Mixée	Moulignée - grumeleuse
Matin	Sein ou lait pour nourrissons ou de suite (200-250 ml)	Sein ou lait de suite (200-250 ml)
Midi Repas à la cuillère	Légumes + Pommes de terre + Viande ou volaille (~1 c.c.) + Huile olive ou colza (~1/4 c.c.) Compléter avec le sein ou le lait pour nourrissons ou de suite Débuter avec les légumes Ensuite, introduire pommes de terre et viande	Légumes + Pommes de terre ou céréales + Viande ou poisson ou œuf (~2 c.c.) + Huile olive ou colza (~1/2 c.c.) Si nécessaire, compléter avec le sein ou lait de suite
Après midi	Sein ou lait pour nourrissons ou de suite Purée de fruits	Sein ou lait de suite Purée de fruits + 1/2 yogourt nature (non obligatoire)
Soir	Sein ou lait pour nourrissons ou de suite (200-250 ml)	Sein ou lait de suite (200-250 ml) ou Lait de suite + Céréales infantiles (bouillie)

c.c. = cuillère à café rase

Les quantités de légumes, pommes de terre ou céréales sont à adapter à l'appétit de votre enfant. Au début, il ne prendra que quelques cuillères à café, pour arriver vers l'âge d'1 an à plusieurs cuillères à soupe.

Les repas sont généralement composés pour une moitié de légumes et pour l'autre moitié de pommes de terre ou céréales.

Durant toute cette période, vous devez assurer une consommation quotidienne minimum de 500 ml de lait spécifique pour bébé. Après une année, privilégiez le lait de croissance ou «junior».



	9-10 mois	12-15 mois
Texture	Moulinée - hachée	Hachée – petits morceaux
Matin	Sein ou lait de suite (200-250 ml)	Lait de croissance ou «junior» (250 ml) ou sein
	+ Céréales infantiles	+ Céréales ou 1 tranche de pain beurrée
Midi Repas à la cuillère	Légumes	Légumes
	+ Pommes de terre ou céréales	+ Pommes de terre ou céréales
	+ Viande ou poisson ou œuf (~2-3 c.c.)	+ Viande ou poisson ou œuf (~3 c.c.)
	+ Huile olive ou colza (~1 c.c.)	+ Huile olive ou colza (~1 c.c.)
	+ Fruits (crus bien mûrs ou cuits)	+ Fruits (crus bien mûrs ou cuits)
Après midi	Sein ou lait de suite (200-250 ml)	Lait de croissance ou «junior» (250 ml) ou sein
	+ Fruits (crus bien mûrs ou cuits)	+ Fruits (crus ou cuits)
Soir Repas à la cuillère	Légumes	Légumes
	+ Pommes de terre ou céréales	+ Pommes de terre ou céréales
	+ Huile olive ou colza (~1 c.c.)	+ Huile olive ou colza (~1 c.c.)
	+ 1/2 yogourt nature	+ Produit laitier (ex. un très petit morceau de fromage ou un yogourt)
	Selon les quantités consommées au repas, complétez avec le sein ou le biberon de lait de suite	+ Fruits (crus ou cuits)

c.c. = cuillère à café rase

Les répartitions proposées dans ce guide pratique répondent aux critères d'une alimentation équilibrée. Elles peuvent varier à votre convenance, selon vos habitudes. La quantité de lait journalière (minimum 500 ml) peut être répartie différemment : matin, midi et au coucher.

Pâtes papillons aux petits légumes

Recette pour 1 portion.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 15 minutes.

Ingrédients

- 1 petite carotte
- 1/3 de courgette
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Env. 150 ml d'eau
- 30 g de pâtes (papillons)
- 1 petit morceau d'oignon
- 1 brin de persil
- 1 pincée de sel



Préparation

Lavez et pelez la carotte et la courgette, les couper en petits dés ou les râper grossièrement.

Hachez finement l'oignon.

Faites dorer l'oignon avec l'huile d'olive, puis ajoutez les dés de carottes.

Faites étuver brièvement, puis ajoutez l'eau et laissez mijoter 5-6 minutes.

Ajoutez les courgettes, salez très légèrement et cuisez encore quelques minutes selon la consistance désirée.

Pendant ce temps, cuisez les pâtes.

Mélangez les légumes et les pâtes, dressez sur une assiette et garnissez avec le persil.

Pudding de semoule au coulis de fruits

Pour env. 2 portions en dessert ou 1 portion en repas (à servir tiède) ou au goûter.

Temps de préparation : 15 à 20 minutes.

Temps de cuisson : 15 minutes.

Ingrédients

- 180 ml de lait de croissance ou 2^e âge
- 20 g de semoule de blé
- 2 c. à café de sucre
- 1/2 gousse de vanille fendue
- Pour le coulis : env. 100 g de pêches, abricots, poires ou fraises selon saison

Préparation

Portez le lait à ébullition avec la vanille.

Ajoutez la semoule en pluie, réduisez le feu et laissez cuire en remuant sans arrêt, pendant env. 10 minutes. La préparation doit être onctueuse.

Retirez la gousse de vanille, ajoutez 1 c. à café de sucre.

Versez la semoule dans 1 ou 2 petits moules préalablement rincés à l'eau froide.

Laissez refroidir.

Pendant ce temps, mixez les fruits avec le reste du sucre.

Démoulez la semoule dans l'assiette et servez avec le coulis de fruits.



«Dois-je donner à boire à mon bébé ?»

Pendant la première année de vie, l'alimentation du nourrisson est très riche en liquide, notamment avec le lait, donc il est normal que votre bébé ait peu soif. Néanmoins, pensez à lui proposer de l'eau nature pendant les repas. S'il refuse l'eau, c'est qu'il n'a pas soif. Evitez de l'habituer à boire des eaux parfumées et sucrées (soda, sirop, thé froid, jus de fruit). Elles apportent une grande quantité de sucre et n'étanchent pas la soif.

«Puis-je donner à bébé des petits pots ou des repas prêts à l'emploi ?»

Les petits pots et les repas prêts à l'emploi pour bébé sont soumis à une législation très stricte, ils sont donc adéquats et peuvent remplacer les préparations faites à la maison. Ils sont intéressants pour leur côté «pratique», lors de sorties, voyages ou en dépannage. Il est préférable d'éviter de les donner de façon régulière ; ils n'offrent pas à votre bébé les saveurs uniques de vos recettes maison !

«Puis-je utiliser des aliments surgelés pour les repas de mon bébé ?»

Les aliments surgelés (ex : légumes, fruits, viandes) sont intéressants tant du point de vue nutritionnel que pratique. Choisissez des produits au «naturel», c'est-à-dire sans adjonction de sel, de matières grasses (huile ou beurre) ou de sauces.

«Puis-je donner des produits sucrés à mon bébé ?»

Le sucre et tous les autres produits sucrés (ex : boissons sucrées, bonbons, glaces, chocolat, pâtisseries, miel) ne devraient pas être introduits avant l'âge de 1 an.

Les produits sucrés ne sont pas nécessaires à sa croissance.

Leur consommation doit être réservée aux occasions particulières.

Cela permettra d'instaurer chez lui, dès son plus jeune âge, de bonnes habitudes alimentaires.



«Puis-je remplacer le lait par un «lait» d'amandes ou d'autres «laits» végétaux ?»

Non ! Le terme de «lait» est impropre. Ce sont des jus végétaux (ex : amande, riz, avoine, châtaigne). Ils ne contiennent aucun élément important pour la croissance de votre bébé. Leur consommation comporte plusieurs risques : retard de croissance, carences sévères en vitamines et minéraux ou allergies aux fruits à coque.

«Mon bébé refuse le biberon, que faire ?»

Le lait de suite est indispensable au développement de votre bébé. S'il le refuse, il faut toujours continuer à lui en proposer. Votre enfant l'acceptera peut-être plus facilement avec des céréales ou sous forme de bouillie à la cuillère, si le refus persiste, consultez votre pédiatre.

«Mon bébé refuse de manger à la cuillère, que faire ?»

Le début de la diversification alimentaire n'est pas strictement réglementé. Si votre bébé refuse la cuillère, cela signifie très probablement qu'il n'est pas encore prêt. Ne le forcez pas et réessayez plus tard. Continuez à donner le sein ou le biberon. Si le refus persiste, consultez votre pédiatre.

«Mon bébé a la diarrhée, que faire ?»

La diarrhée correspond à une augmentation du nombre de selles associée à un changement de leur consistance (molle-liquide). On définit la diarrhée par une fréquence de 5 à 6 selles liquides par jour. En cas de diarrhée, privilégiez les aliments constipants : riz, carotte, banane, pomme, myrtille, coing, tout en continuant à donner du lait. Pensez à lui donner fréquemment de l'eau ou mieux des solutions de réhydratation que vous trouverez en pharmacie. Si la diarrhée dure plus de 36 heures, consultez votre pédiatre.

«Mon bébé est constipé, que faire ?»

La constipation se définit par des selles dures et peu fréquentes. Mais chaque bébé a son rythme, certains ne vont à la selle qu'un jour sur deux sans pour autant être constipés. Un bébé peut être constipé s'il ne boit pas suffisamment d'eau ou s'il ne mange pas assez de fruits et légumes. Si c'est le cas, augmentez les quantités.

L'adjonction de 1 à 2 cuillères à café d'huile par jour peut s'avérer utile.

«Mon bébé mange trop peu, dois-je m'inquiéter ?»

Un bébé qui mange peu est toujours préoccupant. Les raisons de ce refus peuvent être multiples : il n'aime pas, il a simplement besoin de «peu» pour grandir, il veut affirmer sa personnalité en marquant son opposition, il est anxieux ou troublé et choisit le moment du repas pour manifester son malaise, il est fiévreux ou malade, etc.

En général, il faut éviter de le forcer et d'entrer en conflit avec lui. Il mangera mieux au repas suivant ou plus le jour d'après. En effet, l'appétit des bébés peut beaucoup varier d'un jour à l'autre. Évitez également les grignotages qui risquent de lui couper l'appétit au repas suivant. Gardez un rythme régulier des repas.

En revanche, il faut toujours contrôler s'il grossit et grandit régulièrement. Si ce refus dure trop longtemps, et qu'il ne prend pas de poids, consultez votre pédiatre.

«Dans la famille, on souffre d'allergie, que faire?»

Si l'un des parents ou des frères et sœurs souffrent d'une allergie, votre bébé aura plus de risque d'en développer une. Si c'est le cas, parlez-en à votre pédiatre.

Si votre enfant est à risque allergique (appelé également risque atopique):

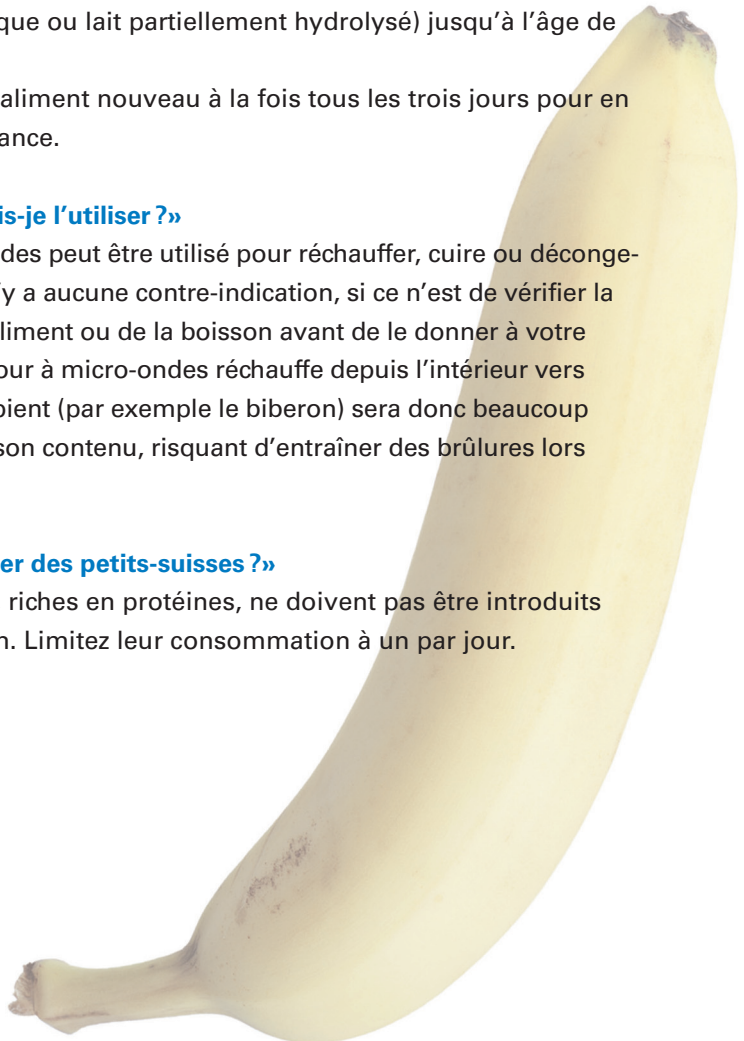
- Privilégiez l'allaitement maternel exclusif ou l'utilisation d'un lait HA (hypoallergénique ou lait partiellement hydrolysé) jusqu'à l'âge de 6 mois.
- Introduisez un aliment nouveau à la fois tous les trois jours pour en vérifier la tolérance.

«Micro-ondes : puis-je l'utiliser ?»

Le four à micro-ondes peut être utilisé pour réchauffer, cuire ou décongeler un aliment. Il n'y a aucune contre-indication, si ce n'est de vérifier la température de l'aliment ou de la boisson avant de le donner à votre bébé. En effet, le four à micro-ondes réchauffe depuis l'intérieur vers l'extérieur. Le récipient (par exemple le biberon) sera donc beaucoup moins chaud que son contenu, risquant d'entraîner des brûlures lors de l'ingestion.

«Que dois-je penser des petits-suisses ?»

Les petits-suisses, riches en protéines, ne doivent pas être introduits avant l'âge de 1 an. Limitez leur consommation à un par jour.





Vers la fin de la première année de vie, votre enfant mange pratiquement comme vous. Ses goûts et ses préférences commencent à se mettre en place. C'est à vous d'initier une éducation alimentaire lui permettant d'acquérir de bonnes habitudes tout au long de sa vie.

Aidez-le à grandir en pleine forme, en lui proposant une alimentation équilibrée et variée faite de nouvelles saveurs et assurant une croissance optimale.

Les repas doivent être un moment de partage et de plaisir.

Pour approfondir ce thème, quelques références :

A Table. Guide-conseil pour l'alimentation en famille, Nicoletta Bianchi et Muriel Lafaille Paclet, BabyGuide, 2^e édition, 2007.

Alimentation de l'enfant de la naissance à 3 ans, Amine Arsan, Françoise Mosser, Anne-Marie Dartois, Marielle Du Fraysseix, Doin, 5^e édition, 2011

La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents. Brochure éditée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), France. A télécharger sur <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf>

Département de l'enfant et de l'adolescent (DEA)

Dietéticiennes

Rue Willy-Donzé 6

1205 Genève

Tél. 022 372 66 70

Cette brochure a été conçue en 2009 par Rubina Bianchetti, diététicienne ; Catherine Bussien et Martine Cuny, diététiciennes au DEA, avec la collaboration de professionnels de la petite enfance (pédiatres, diététiciens, sages-femmes et infirmières).

2^e édition revue par Catherine Bussien, Sophie Gorin et Barbara Repond.

Réalisation : Groupe d'Information pour Patients et Proches (GIPP) des HUG.

Mise en page : Daniel Jaquet.

Photos : Julien Gregorio.