

La diversification alimentaire ?

Entre 4 et 6 mois, selon l'avis du médecin.
Éveil au goût et diversification des sources de vitamines et minéraux.

Lait

750 ml par jour de lait maternel ou de lait infantile restent indispensables.



Si allaitement maternel exclusif:
« Maman, pensez à diversifier votre alimentation, votre lait sera le relais des saveurs pour votre bébé. »



Légumes et fruits



- 1 seule nouveauté tous les 2-3 jours.
 - ✓ Pas d'inquiétude si l'enfant refuse un aliment, ne pas insister, lui reposer plus tard (alimentation plaisir).
- Commencer par **les légumes puis les fruits** environ 15 jours après.
 - ✓ Dès qu'un aliment a été présenté et accepté, il peut être reposé, seul ou en association.
- Purées lisses de légumes et fruits (frais, surgelés ou petits pots bébé du commerce).
- Cuisson à l'eau ou à la vapeur.
 - ✓ Rassurez-vous, les petits pots du commerce sont totalement adaptés à l'âge et aux besoins nutritionnels de votre enfant, mais rien ne vaut un plat préparé avec amour par papa et maman.
- Possibilité de lier certaines purées avec de la pomme de terre (ou carotte ou potimarron ou butternut ou patate douce...): 3/4 légume + 1/4 liant, pour que le légume introduit reste la nouvelle saveur.
- Fruits à coques **non salés** (noix, noisettes, amandes...): sous forme mixés et cuits, possible dès 4 mois.

Céréales infantiles

Possibilité d'ajouter une cuillère à soupe de **céréales infantiles sans gluten avant 6 mois**, dans le biberon du soir et/ou du matin.



Matière grasse



- **Huiles végétales crues** (colza, olive, cameline, lin, noix, pépin de raisin): 1 cuillère à café midi et soir, crue, ajoutée au dernier moment.
- Ou 1 **noisette de beurre** (vit. A) (à 1 des 2 repas).
- Ou 1 **cuillère à café de crème fraîche entière** (à 1 des 2 repas).

✓ Astuces

- Les galets de purées surgelés 100 % légumes sont pratiques et adaptés. Décongeler au réfrigérateur ou cuisson immédiate.
- Congeler les purées dans des bacs à glaçons pour avoir des portions adaptées.

Points de vigilance
Pas d'ajout de sucre, ni de sel dans les préparations

*Ces recommandations sont basées sur le PNNS.

Menu type pour un bébé de 4 à 6 mois

| Petit-déjeuner | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|---|---|--|
| 1 biberon de lait infantile 1 ^{er} âge: 180 à 210 ml | Quelques cuillères de purée de légumes bien lisse (jusqu'à 130 g) | Quelques cuillères de compote de fruit bien lisse (jusqu'à 130 g) | 1 biberon de lait infantile 1 ^{er} âge 180 à 210 ml |
| ou | 1 cuillère à café d'huile végétale | + | ou tétée |
| tétée | ou 1 noisette de beurre | + | + |
| + | 1 biberon de lait infantile 1 ^{er} âge: 180 à 210 ml | 1 biberon de lait infantile 1 ^{er} âge: 150 à 180 ml | les restes de la purée du déjeuner |
| + | ou | ou | + |
| +/- 1 cuillère à soupe de céréales infantiles (sans gluten avant 6 mois) | tétée | tétée | 1 cuillère à café d'huile végétale |
| | | | |

Au fur et à mesure que la quantité de légumes augmentera, votre bébé diminuera spontanément sa quantité de lait.

Ma 1^{re} liste de course

- **Les légumes** (idéalement de saison): carottes, courgettes, artichaut, petit pois, blanc de poireau, potiron, haricots verts, panais, épinards, choux-fleurs, patate douce, potimarron.
- **Les fruits** (idéalement de saison): pomme, poire, banane, pêche, pruneaux, fruits rouges y compris fraise.



L'astuce de la pédodontiste

Dès l'apparition des premières dents, le lavage des dents est conseillé sans dentifrice avec une compresse ou un doigtier.

La touche écosanté

- Éviter la cuisson dans des contenants en plastique.
- Attention à la cuisson au micro-ondes, cuisson non homogène: bien mélanger et vérifier la température.
- **Penser au bio** (notamment pour les carottes, épinards / fraises, pommes, poires, pêches car particulièrement traités aux pesticides)



Au prochain épisode de la diversification

À partir de 6 mois, on proposera les **protéines** (viande, poisson, œuf) et les **féculents**.



Pour aller plus loin

Retrouvez le calendrier des produits de saison sur mangerbouger.fr

cubsetpetitspois.fr

mpedia.fr