RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

Le petit guide de la diversification alimentaire

MANGERBOUGER.FR

Ce guide a été élaboré avec la collaboration de professionnels de la petite enfance : pédiatres, médecins généralistes et de PMI, puéricultrices, directrice de crèche, diététicienne spécialisée en pédiatrie, ainsi que de chercheurs spécialisés dans les comportements alimentaires. Il a été enrichi par les commentaires et apports des nombreux parents auxquels il a été soumis lors d'une étude. Il s'appuie sur les avis scientifiques de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et du Haut Conseil de la santé publique (HCSP) relatifs à la révision des repères alimentaires pour les enfants de la naissance à 36 mois.

Introduction

Nourrir son enfant, c'est bien sûr le faire manger, mais aussi guetter ses réactions, s'adapter, communiquer avec lui, l'accompagner vers l'autonomie... Les repas sont des moments forts dans la relation parents/enfant. Ce petit guide vous accompagne dans la **diversification alimentaire de votre enfant,** dès qu'il commence à prendre autre chose que du lait jusqu'à ce qu'il mange - presque - comme les grands.

Les trois premiers chapitres vous proposent des conseils et repères utiles du début de la diversification jusqu'à ses 3 ans. Les chapitres suivants abordent les différentes recommandations alimentaires pour votre enfant selon son âge.

Une affichette recto-verso insérée dans ce guide vous permet d'avoir toujours sous les yeux un résumé des recommandations principales de ce guide.

Accompagner l'évolution de son enfant et faire confiance à son appétit

p. 6 - 9

Pour varier les goûts et les textures, le fait maison a tout bon

p. 10 - 13

Bien manger, mais aussi bien dormir et bien bouger

p. 14 - 17

Affichette

De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait

p. 18 - 19

Entre 4 et 6 mois, on commence à goûter à tout

p. 20 - 25

À partir de 6/8 mois, on commence à mâcher

p. 26 - 29

À partir de 1 an, on mange presque comme les grands

p. 30 - 31

Vers 2 ans, on refuse souvent certains aliments

p. 32 - 35

Accompagner l'évolution de son enfant et faire confiance à son appétit

Chaque nouveauté est une étape !

Un aliment inconnu, des morceaux à mâcher, une cuillère à attraper… autant de situations qui vont entraîner des réactions de votre enfant. Pour bien s'adapter à ses besoins, le mieux est de l'observer. A-t-il l'air surpris ? Intéressé ? Content ? Votre rôle de parent est de l'accompagner et le laisser expérimenter à son rythme.

Encouragez votre enfant et essayez de vous armer de patience…

Si votre enfant est surpris par l'odeur, la couleur, le goût ou la texture d'un aliment, il faut le rassurer en lui parlant de cet aliment. Une petite grimace ne doit pas vous empêcher de refaire un essai. **Ne le forcez pas, mais proposez-lui quelques jours plus tard ce qu'il a refusé** : petit à petit, il se familiarisera avec la nouveauté, la goûtera… et finira sans doute par l'apprécier. **Il faut souvent réessayer plusieurs fois (parfois jusqu'à 10…).** Moins vous vous braquerez, plus il y a de chances que votre enfant goûte avec plaisir l'aliment quelque temps plus tard.

Attention cependant à **distinguer le refus d'un aliment nouveau avec un véritable dégoût :** comme vous, votre enfant peut ne pas aimer certains aliments. Il ne faut jamais l'obliger à manger.

Respectez l'appétit de votre enfant

Concernant les quantités, la règle à tout âge est de proposer sans jamais forcer. Au début de la diversification, entre 4 et 6 mois, il goûte une, puis quelques cuillérées à café ; progressivement, son appétit et ses capacités de digestion augmentent. Des indications sont proposées par tranches d'âge sur l'affichette fournie dans ce livret ; sachez aussi que l'appétit de votre enfant peut varier d'un jour à l'autre.

Il est possible qu'au moment où il commencera à manger tout seul, votre enfant mange moins.

Evitez de lui donner à manger en dehors des repas « pour compenser » ; en ne mangeant qu'aux repas et au goûter, il lui sera plus facile d'être à l'écoute de son appétit et d'avoir faim au moment du repas.

Dans tous les cas et à tout âge, ne forcez pas votre enfant à finir son biberon ou son assiette.

Quelques signes de faim du bébé :

Il pleure, agite vivement bras et jambes, ouvre la bouche quand le sein, le biberon ou la cuillère approche.

Quelques signes de rassasiement :

Il s'endort sur le sein ou le biberon ou ralentit sa tétée ou sa prise de nourriture, tourne la tête quand on lui tend la cuillère, regarde ailleurs, veut quitter sa chaise pour aller jouer.

Il pleure beaucoup

Est-ce vraiment à manger qu'il demande ? Ou veut-il mâchouiller pour calmer ses dents qui sortent ? Ou attirer votre attention ?

Eviter les écrans pendant le repas

A l'heure du repas comme à beaucoup d'autres moments, votre enfant a besoin de toute votre attention. Alors il est préférable d'éteindre la télé et de laisser son téléphone à distance. **En étant pleinement présent, vous captez tous les signaux que votre enfant envoie et vous pouvez y répondre au mieux.** Plus tard, le repas sera aussi un moment privilégié d'échanges. De son côté, **sans écran, votre enfant sera moins distrait et sentira mieux quand il est rassasié.** C'est vrai à tout âge : on a tendance à manger de manière mécanique et en plus grande quantité quand on est absorbé par un écran !

Combien de repas ?

En grandissant, un enfant mange plus aux repas mais fait moins de repas par jour. Avec la diversification, un enfant, petit à petit ou du jour au lendemain, se met à manger cinq puis quatre fois par jour.

Vers 8 mois, vous arriverez ainsi à lui donner quatre repas par jour dont deux repas diversifiés et deux tétées ou biberons de lait. À partir de 1 an, le rythme alimentaire de votre enfant sera de trois repas par jour + un goûter.

L'alimentation végétalienne ou végane (sans aliments d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants, au moins jusqu'à 3 ans, car elle peut entraîner des carences en fer, protéines, calcium, vitamines…

Ne donnez pas de vous-même de compléments alimentaires à votre enfant. Si besoin, votre médecin lui prescrira une supplémentation en vitamines ou minéraux (en vitamine D ou K, par exemple).

Pour plus de détails, reportez-vous aux chapitres par âge de l'enfant et à l'affichette.

Un repère : la courbe de croissance du carnet de santé

Comme les adultes, certains enfants mangent plus - ou moins - que d'autres. Les consultations systématiques de suivi avec le médecin traitant ou à la PMI servent à vérifier que le poids et la taille de votre enfant suivent une évolution normale. Au moindre doute, vous pouvez aussi consulter entre deux consultations systématiques.

Pour varier les goûts et les textures, le fait maison a tout bon

Plus de goûts, plus de textures, plus de « miam » !

Cuisiner maison permet d'utiliser des produits de sa culture culinaire, d'apporter une grande variété de goûts et de textures, et de savoir ce qu'on met dans ce qu'on prépare.

Quand vous faites vos courses, allez plutôt vers les aliments de saison (souvent moins chers) et si possible les produits locaux. Pour les fruits et légumes, pour les féculents complets et semi-complets (pain complet ou aux céréales, riz, pâtes et semoule complets…) et les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches…), privilégiez si possible le bio.

Lavez et épluchez les fruits et légumes frais soigneusement. Les aliments surgelés sont pratiques, mais prenez alors des produits nature, non cuisinés : purées de légumes, légumes et fruits épluchés et en morceaux, filets de poisson nature, etc.

Bon à savoir

Assaisonnez avec des aromates et des herbes pour donner du goût et éveiller l'appétit.

Evitez les produits ultra-transformés qui sont souvent gras, sucrés ou salés (chips, nuggets, pizzas, sodas) et qui contiennent des additifs (colorants, conservateurs…) dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine.

Pour plus de détails, reportez-vous aux chapitres par âge de l'enfant et à l'affichette.

Les petits pots et les plats préparés du commerce pour les moins de 3 ans

Ils sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage… mais ils offrent moins de variété que le fait maison en termes de goûts et de textures. Les préparations spécifiquement destinées aux enfants de moins de 3 ans limitent la présence de pesticides ou d'additifs.

Il ne faut pas réchauffer les plats préparés dans leur barquette plastique, mais les transvaser dans une casserole ou une assiette.

Pour plus de détails, rendez-vous sur le site 1000-premiers-jours.fr

Bon à savoir

Jusqu'à 3 ans, ne salez pas le fait maison ou les petits pots. Vous pouvez sucrer les yaourts ou fromages blancs avec des fruits écrasés.

Contrairement aux idées reçues, il faut donner des matières grasses

Les enfants de moins de 3 ans ont des besoins importants en lipides (matières grasses) pour assurer leur bon développement. Ces lipides sont en grande partie apportés par le lait maternel ou infantile, mais doivent aussi être apportés par l'alimentation dès le début de la diversification.

Ajoutez-les crues à vos préparations ou dans les petits pots si ceux-ci n'en contiennent pas : plutôt de l'huile, en variant huile de colza, de noix et d'olive ou, de temps en temps un peu de beurre dans vos préparations.

La seule boisson indispensable, c'est l'eau

Sachez que l'eau du robinet convient tout à fait aux jeunes enfants (sauf exception signalée par la mairie). Si vous utilisez de l'eau en bouteille, vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons.

N'hésitez pas à proposer l'eau à la tasse ou au verre dès 6 mois.

Les jus de fruits, pressés ou du commerce (même sans sucres ajoutés) et les boissons aux fruits sont très sucrés et ne sont pas recommandés. Ne pas non plus donner de sodas (même light).

Pour l'hygiène en cuisine

- Nettoyage et entretien régulier des surfaces de travail, des matériels et des ustensiles, et du frigo à chaque fois que des aliments ont souillé des surfaces.
- Température à 4°C maximum dans la zone la plus froide du réfrigérateur (prévoir un thermomètre de frigo).

Pour plus de détails sur l'hygiène en cuisine, rendez-vous sur le site **1000-premiers-jours.fr**

SEMOULE

Bien manger, mais aussi bien dormir et bien bouger

Votre enfant fait dodo…

En moyenne, un enfant a besoin de dormir au total (siestes et nuit) :

- de la naissance à 3 mois, entre 14 et 17 h par 24 h
- de 4 à 11 mois, entre 12 et 16 h par 24 h
- de 1 an jusqu'à l'âge de 5 ans, entre 11 et 14 h par 24 h en respectant un rythme de sommeil régulier (heures de coucher, de sieste…).

Ne laissez pas votre enfant dans son lit avec un biberon, cela peut l'habituer à avoir besoin de nourriture pour s'endormir et cela augmente le risque de caries.

Pour un bon endormissement et une bonne qualité de sommeil, **ne laissez pas d'écran allumé dans la pièce où dort votre enfant.**

Il est trop tôt pour les écrans

Il n'est pas conseillé de mettre l'enfant devant un écran (télévision, tablette, smartphone) avant l'âge de 3 ans car il peut alors rapidement s'habituer à rester devant sans bouger ni jouer alors que ces activités sont les meilleures façons de favoriser son développement.

Votre enfant évolue sans cesse…

Au fil des mois, un enfant progresse de façon impressionnante : il sait maintenir sa tête et son dos droit, se tenir debout avec un appui, se déplacer à quatre pattes, avant de marcher puis de courir… Il aime bouger et en a besoin, alors laissez-le faire ou sollicitez-le, notamment par des jeux, plusieurs fois par jour.

Dès le plus jeune âge, il peut bouger

À partir du moment où l'enfant peut tenir sa tête, il est conseillé de le mettre à plat ventre au moins 30 minutes réparties dans la journée, par exemple 3 fois 10 minutes pendant qu'il est éveillé.

À partir de 6 mois

- **Allongez votre enfant sur le dos sur un revêtement matelassé** (tapis, moquette, etc.). Posez à côté de lui, dans son champ de vision, un objet très coloré, brillant, ou qui fait de la musique. **Attiré par cet objet, votre enfant va se retourner et ramper pour l'attraper.**
- **Tenez votre enfant debout** et laissez-le prendre appui fermement sur ses jambes.
- À la maison, **laissez-le se mouvoir et découvrir les objets autour de lui** en étant présent et attentif, en l'encourageant et en vérifiant bien tout pour sécuriser son environnement : prises, portes, petits objets, produits dangereux…

À partir de 1 an

Il est recommandé qu'un enfant « bouge » au moins 3 heures par jour, par des activités variées et ludiques, et aussi souvent que possible en plein air : marcher, courir, sauter, lancer une balle, barboter dans l'eau voire nager…

Une idée

Créez un parcours avec des cerceaux, des petites marches, etc. Aidez votre enfant à suivre les différentes étapes.

À partir de 2 ans

- **Votre enfant découvre son corps et commence à jouer avec les autres.** L'emmener régulièrement au parc ou dans un square avec toboggan et autres jeux lui permettra de jouer avec d'autres enfants.
- Jouez au ballon en famille : asseyez-vous en rond et faites rouler le ballon vers les autres joueurs, sur le sol.
- Faites découvrir à votre enfant les joies du tricycle et de la trottinette pour qu'il découvre de nouvelles sensations, améliore son équilibre et son orientation dans l'espace. **Encouragez-le à marcher** pour qu'il y prenne goût et **évitez la poussette.**
- **Emmenez-le à la piscine** pour qu'il se familiarise avec l'eau à son rythme.

Pour toutes les recommandations concernant l'activité physique des jeunes enfants, consultez le site mangerbouger.fr

De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait

Que vous choisissiez de donner le sein ou le biberon, jusqu'à ses 4 mois, un enfant ne doit prendre que du lait, sans rien d'autre.

Allaiter, le moyen le plus naturel de débuter une alimentation saine

Allaiter au sein est une décision personnelle. Pour une mère, **être soutenue par son entourage proche** et avoir les conseils de professionnels formés facilite la mise en route de l'allaitement et son maintien. **Il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant mais même si c'est moins longtemps, c'est bénéfique à sa santé et à la santé de la mère.**

Si on veut prolonger, on peut donner le sein aussi longtemps qu'on le souhaite. Le tire-lait permet de continuer à allaiter à la reprise du travail.

Quand l'alimentation au sein est bien installée, on peut aussi alterner avec des biberons de préparation pour nourrisson (ou « lait infantile ») en cas de besoin (par exemple, si la maman s'absente…).

Quand on n'allaite pas ou plus, le lait infantile

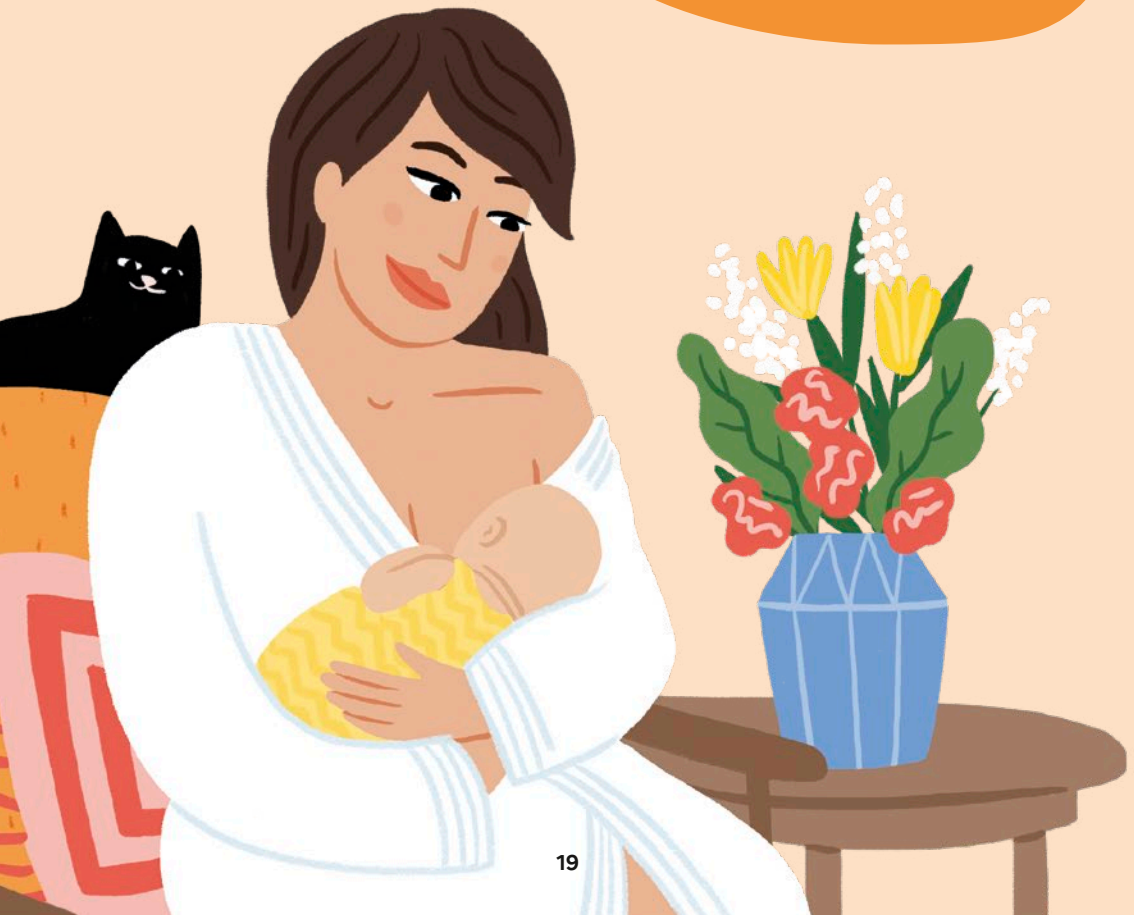
Donnez alors une préparation pour nourrissons, qu'on appelle **« lait 1er âge »**, en poudre, jusqu'à ce que vous commenciez la diversification de l'alimentation de votre enfant (entre 4 et 6 mois). Vous passerez à une préparation de suite ou « lait 2e âge » dès que votre enfant aura au moins un repas complet sans lait par jour.

Les boissons végétales sont souvent vendues avec l'appellation « lait » (« lait d'amande » par exemple) alors qu'elles n'en sont pas ; même enrichies en calcium, **elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 1 an.**

Le « lait » de soja et tous les produits à base de soja sont déconseillés avant 3 ans car ils contiennent un composant suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

Le saviez-vous ?

Un bébé allaité est exposé à différentes saveurs provenant des aliments consommés par sa mère, ce qui permet une vraie variation du lait d'un jour à l'autre. Cela aidera l'enfant à accepter une variété d'aliments quelques mois voire quelques années plus tard.



Entre 4 et 6 mois, on commence à goûter à tout

Un bébé peut commencer à découvrir **toutes les familles d'aliments entre 4 et 6 mois, y compris ceux qui peuvent provoquer une allergie** (œufs, arachides, poudre d'amandes ou de noisettes…). Pareil pour le gluten. En effet, on sait aujourd'hui que plus les enfants les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance à ces aliments.

Vous pouvez cependant **demander l'avis de votre médecin traitant ou de PMI s'il y a des allergies dans la famille.**

Le bon moment ? C'est le vôtre et celui de votre bébé

Commencez quand vous le souhaitez : à partir de 4 mois ou un peu plus tard, en particulier si votre enfant est prématuré. Si c'est votre cas, demandez un avis médical. Mais rappelez-vous **qu'après 6 mois révolus, le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins.**

Vous pouvez commencer à diversifier au repas qui convient le mieux à votre organisation familiale. Cela peut tout à fait être le soir.

À la découverte des goûts…

Aujourd'hui, on considère qu'il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour introduire les différents groupes d'aliments entre 4 et 6 mois : légumes, fruits, volaille, poisson, viande, œufs, légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches…), féculents (pâtes, riz, semoule, pain même complets), produits laitiers…

Vous trouvez que cela fait beaucoup ? Rassurez-vous, cela ne signifie pas que vous devez impérativement tout donner d'un coup ! Vous pouvez par exemple commencer par les légumes à midi ou le soir, et les fruits à 16 h. Votre enfant acceptera encore mieux les nouveaux aliments si vous variez les légumes, les fruits, etc. au fil de la semaine, pour lui faire découvrir différents goûts et couleurs.

LENTILLES

Les fruits à coque, exclusivement en poudre

Une demi-cuillère à café de fruits à coque non salés en poudre (amandes, noix, noisettes) peut être mélangée de temps en temps à une purée.

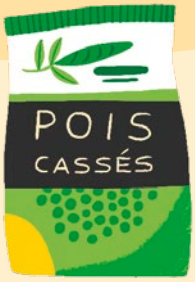
On recommande de donner chaque nouvel aliment séparément, sans le mélanger, pour faire découvrir le goût de l'aliment.

Vous pouvez ensuite très vite, à côté de la purée d'un légume, proposer 1 cuillère à café de poisson ou de volaille mixé, de temps en temps mélanger un peu d'emmental râpé dans une purée, lui faire goûter un peu de purée bien lisse de lentilles ou de pois chiches…

Une fois que chaque aliment a été accepté seul, vous pouvez le mélanger avec un autre aliment : purée de légume et pomme de terre, purée de légumes et volaille, etc.

Les légumes secs

On sait aujourd'hui qu'il ne faut pas hésiter à proposer des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs…) en purée lisse dès 4/6 mois, en veillant à ce que l'enfant les digère bien. Ces aliments sont riches en fibres, contiennent aussi du fer et des protéines et sont conseillés à tout âge.



Les matières grasses ajoutées, indispensables

Comme indiqué p. 11, **les enfants jusqu'à 3 ans ont des besoins en lipides (matières grasses) importants** pour assurer leur bon développement.

Le lait maternel ou le « lait » infantile, et d'autres produits laitiers

Donner du yaourt, des petits suisses et du fromage blanc non sucrés, un peu de fromage râpé de temps en temps à faire fondre dans les purées, c'est possible dès le début de la diversification, en plus de la tétée au sein ou du biberon. Alternez ces produits laitiers au fil des menus de votre enfant. Il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers « spécial bébé » qui sont plus chers.

Les produits laitiers ½ écrémés, écrémés et 0 % MG ne sont pas adaptés aux nourrissons, ils n'apportent pas suffisamment de matières grasses qui sont indispensables à cet âge pour un bon développement.

Ne donnez pas de lait cru ni de fromages au lait cru, en raison des risques infectieux.

La viande, le poisson et les œufs, toujours bien cuits

En raison des risques infectieux, cuisez toujours à cœur la viande, le poisson et les œufs. Ne donnez pas de préparations à base d'œufs crus ou pas assez cuits (telles que les mousses au chocolat et mayonnaises faites maison).

Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles mais certains poissons peuvent contenir des polluants. C'est pourquoi **il faut varier les espèces ; certains poissons doivent également être évités ou limités** dans l'alimentation de l'enfant jusqu'à 3 ans. Pour en savoir plus, consultez : **https://www.anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment**

Les quantités : on propose sans forcer

Au début, comme son estomac est petit, votre bébé ne prend que quelques cuillérées de purée, suivies de la tétée à volonté ou du biberon préparé dans la quantité indiquée par votre médecin. **Peu à peu, il va manger plus : fiez-vous à son appétit,** observez ses réactions et **ne le forcez jamais.** Il n'y a pas de quantité à atteindre, chaque enfant est différent.

S'il refuse un nouvel aliment, n'insistez pas mais réessayez quelques jours plus tard. **Il faut souvent présenter plusieurs fois le même aliment (parfois jusqu'à 10 fois !) pour qu'un enfant l'accepte** et commence à y prendre plaisir. Tenez compte de son humeur… et de la vôtre !

Si votre enfant a du mal les premiers jours à accepter autre chose que son lait, ce n'est pas grave !

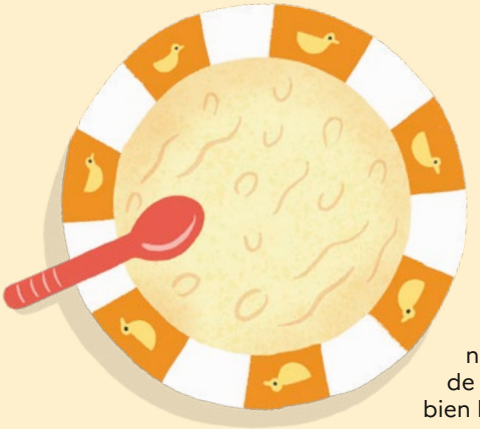
À la cuillère, les purées et les compotes bien lisses

On commence en général à donner à manger à la cuillère. Proposez tous les aliments en purée ou en compote lisses pour que le bébé les avale sans risque. Les soupes moulinées peuvent aussi être proposées à la tasse.

Si votre enfant veut découvrir les aliments avec les doigts, laissez-le faire, même si c'est un peu salissant… Il les aimera d'autant plus !

Le petit avion va partir, mais par en-dessous !

Pour éviter que votre enfant « avale de travers », présentez la cuillère par en dessous, c'est-à-dire en la portant de son menton vers sa bouche.

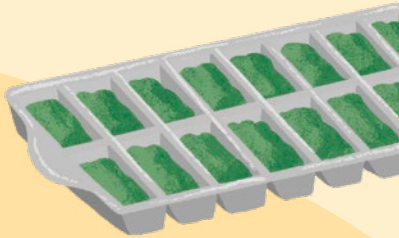


Préparer une bonne purée lisse :

Pour les légumes, les légumes secs, les pommes de terre : cuire à l'eau ou à la vapeur, sans sel. Pour la volaille, la viande ou le poisson : bien cuire à cœur, sans sel.

Mixer les aliments ou les écraser très finement à la fourchette. Ajouter un peu d'eau fraîche et de la matière grasse (huile, en variant colza, noix et olive, ou de temps en temps une noisette de beurre). Mélanger pour obtenir une consistance bien lisse. Ne pas saler.

Astuce



Congeler une partie de la purée dans un bac à glaçons en inox, pour utiliser au fur et à mesure des repas. Placez-le dans une poche plastique datée et identifiée. Ne pas utiliser au-delà de 2 mois.

Sinon, on peut conserver la purée au maximum 24 h au réfrigérateur dans une boîte hermétique en verre. Si on utilise un petit pot du commerce, on vérifie sur l'étiquette la durée de consommation après ouverture.

Au dessert ou au goûter

Cuire un fruit de saison épluché à la casserole avec 2 cuillères d'eau puis mixer, sans ajouter de sucre ; Puis, progressivement, proposer des fruits tendres crus ou cuits écrasés à la fourchette, toujours sans sucre.

À partir de 6/8 mois, on commence à mâcher

Faites-lui découvrir de nouvelles textures…

À partir de 6/8 mois selon l'âge auquel vous avez commencé à diversifier, c'est important de **proposer progressivement de nouvelles textures à votre enfant.** Il va ainsi pouvoir développer ses capacités à bien mâcher.

Introduisez une seule nouvelle texture par repas. Si vous donnez des petits pots, variez les marques et les recettes, la consistance et la taille des morceaux changent d'un produit à l'autre.

… et expérimenter de nouvelles manières de manger

Votre enfant va se familiariser avec la cuillère, la tasse… plus tard ce sera la fourchette. **Laissez-le aussi prendre des morceaux tendres avec ses doigts :** il va les malaxer, les suçoter, les mâchouiller puis les avaler. Vous pouvez aussi lui donner de l'eau au verre, en l'aidant pour boire. Il est important que votre enfant soit bien assis et sous votre regard pendant toute la durée du repas.

Quelques signes montrant qu'un enfant est prêt pour de nouvelles textures

- ✕ Il avale les purées lisses et épaisses sans problème
- ✕ Il maintient sa tête et son dos droits dans sa chaise
- ✕ Il fait des mouvements de mâchonnement quand il porte quelque chose à sa bouche
- ✕ Il est capable de tenir un aliment et de le porter à sa bouche (il cherche à se nourrir seul)
- ✕ Il essaye de prendre des aliments dans votre assiette

Les différentes textures à proposer progressivement

À partir de 6/8 mois

Tous les aliments hachés ou écrasés grossièrement à la fourchette (purée granuleuse)

Purées dans lesquelles on ajoute au choix des pâtes alphabet, de la semoule, du riz bien cuit, de petits morceaux de volaille, de viande tendre ou de poisson très cuits, de l'œuf dur haché

À partir de 8 mois

Aliments en morceaux très mous qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts (ex. banane)

À partir de 10 mois

Aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents (aliments cuits, fruits crus, crudités en petits morceaux…)

Astuce

Proposer un quignon de pain de temps en temps au repas permet de stimuler la mastication et de fortifier la mâchoire. Au début il est préférable de remplacer le pain lorsqu'il est trop imbibé de salive car un morceau risque de se détacher.

À la crèche ou chez la nounou

N'hésitez pas à parler des habitudes alimentaires que vous souhaitez donner à votre enfant avec les personnes qui le gardent. C'est important qu'on respecte vos choix.

Le saviez-vous ?

Même sans dents, un enfant peut mastiquer des morceaux mous, fondants.

Ne donnez pas d'aliments petits, durs et ronds (type cacahuète) à un enfant de moins de 5 ans, il risquerait de s'étouffer. Coupez toujours les aliments mous et ronds ou ovales en deux et enlevez les pépins des raisins avant de les donner.

La diversification menée par l'enfant (DME)

Certains parents pratiquent la DME, qui consiste à proposer directement des morceaux d'aliments bien cuits à l'enfant sans avoir donné avant ni purées ou compotes ni aliments à la cuillère, afin qu'il découvre les aliments avec les mains ; ceci dans l'optique de favoriser son éveil au goût et au plaisir de manger. C'est possible à partir de 6 mois environ, dès que l'enfant sait se tenir bien assis et sait attraper et porter à la bouche. Mais attention, il s'agit d'une découverte accompagnée. Les parents ont un rôle fondamental en observant ce que l'enfant ressent et apprécie, en l'encourageant et en le rassurant, et en veillant à ce que l'enfant déglutisse bien.

À partir de 1 an, on mange presque comme les grands

De meilleures habitudes pour toute la famille

Peu à peu, votre enfant va manger presque la même chose que toute la famille, en quantités adaptées à son âge. D'où l'importance que l'alimentation familiale soit variée et équilibrée. Vous l'avez expérimenté, la grossesse et l'arrivée d'un enfant sont souvent l'occasion d'adopter ou de reprendre des habitudes plus saines… à garder au long cours.

Jusqu'à 3 ans, continuez à donner beaucoup de lait.

À partir de 1 an, même si votre enfant mange d'autres produits laitiers, il a toujours besoin de boire du lait (500 ml environ par jour) au petit-déjeuner et au goûter.

L'allaitement maternel est toujours possible ; sinon, à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans, **donnez si possible du « lait de croissance » car il est enrichi en fer.** Les formules en poudre sont moins chères.

Vous pouvez aussi alterner le lait de croissance et du lait de vache entier UHT (ex : 1 bol ou 1 biberon sur 2). Il faut utiliser du lait entier car les besoins en matières grasses des enfants jusqu'à 3 ans sont plus importants que ceux des adultes.

Conseils

Si vous donnez à votre enfant uniquement du lait de vache entier UHT, il est important de lui proposer des aliments riches en fer (légumes secs, poisson, œufs, viande). Donnez alors également des aliments riches en vitamine C (agrumes) qui permettront de mieux profiter du fer des autres aliments.

Si vous utilisez un « lait de croissance », prenez-le nature, sans sucre ni arôme ajouté.

3 repas par jour + 1 goûter (et 1 seul)

Aux repas, servez de petites quantités et ne resservez pas votre enfant sauf s'il le demande. **Au goûter, proposez de préférence une tartine et un fruit (ou une compote) ou un produit laitier.** En effet, il vaut mieux limiter au maximum les viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolat et les introduire à l'âge le plus tardif possible. Si votre enfant a déjà goûté à la crèche ou chez la nounou, évitez de lui redonner un goûter, même si vous avez envie de lui faire plaisir…

- ✗ En dehors des repas, ne laissez pas de nourriture visible ou à portée de main.
- ✗ Ne laissez pas votre jeune enfant se servir seul dans le placard ou le réfrigérateur.

Gardez à l'esprit que les biscuits, gâteaux et produits chocolatés proposés dans le commerce pour les moins de 3 ans sont également souvent trop gras et sucrés.

Retrouvez les recommandations pour l'alimentation des enfants et des adultes, des recettes et des idées de menus sur mangerbouger.fr

Vers 2 ans, on refuse souvent certains aliments

Il ne veut pas ou plus manger certains aliments, surtout les légumes…

Jusqu'à environ 2 ans, la plupart des enfants acceptent de nouveaux aliments même s'il faut parfois plusieurs essais pour qu'ils s'y habituent. Ensuite, et parfois pendant plusieurs années, beaucoup d'enfants deviennent plus «difficiles». 2 ans, c'est aussi l'âge où la plupart commencent à affirmer leur autonomie, à dire non à tout ; un enfant peut même rejeter des aliments qu'il appréciait avant, en particulier les légumes.

Essayez d'être patient…

Pas de panique, **cette opposition est normale.** Le mieux est de s'armer de patience : ça va passer ! Inutile de forcer votre enfant à manger un aliment qu'il refuse. Le repas doit rester un moment de plaisir, pas de combat. Votre enfant aura l'occasion de goûter à nouveau l'aliment la prochaine fois qu'il sera au menu familial, peut-être sous une autre forme.

… mais posez des limites

C'est vous qui décidez de la composition du repas, pas votre enfant. S'il refuse de goûter un plat, évitez de compenser en donnant plus de dessert ou un gros goûter. Parlez-en aussi avec les personnes qui le gardent.

Comme vous, un enfant a ses préférences

La variété de l'alimentation favorise une bonne santé ; mais si vous voyez que votre enfant aime beaucoup quelque chose, rien n'empêche de le mettre au menu plusieurs fois dans la semaine.

Evitez le «chantage affectif»

On a parfois tendance à dire «Encore une petite cuillère pour me faire plaisir» ou «Si tu finis ton assiette, tu auras un bon dessert». Mais un enfant ne doit pas manger pour faire plaisir à ses parents ou pour avoir une récompense, mais parce qu'il a faim.

Plus de légumes au menu de toute la famille

Manger est un plaisir contagieux ! Les enfants reproduisent les comportements qu'ils observent. En mettant plus de légumes au menu familial, frères et sœurs compris, **on montre (et on dit) à notre enfant qu'on aime ça.** Une façon de motiver tout le monde !

Avec un même légume, varier les recettes

- **Un même légume n'a pas le même goût ni le même aspect** en salade, en tarte ou dans un pot-au-feu.
- **Mettez de la couleur en ajoutant des légumes** (courgettes, brocolis, tomates, etc…) ou un peu de sauce tomate dans les pâtes. Attention, le ketchup n'est pas une sauce tomate, il contient beaucoup de sucre !

Découvrez ensemble les fruits et légumes

- Faire les courses avec son enfant peut être l'occasion de lui faire découvrir les différentes formes et couleurs des fruits et légumes. Si ça n'est pas facile, on peut aussi lui montrer ce qu'on a acheté au retour des courses ou en cuisinant. On nomme les produits, on lui fait toucher le velouté des pêches…
- Si on n'a pas de jardin, faire pousser du basilic ou des tomates en pot sur le balcon ou à l'intérieur permet à un enfant de se familiariser avec des odeurs et des formes.

DT0528021B

manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

1000 PREMIERS JOURS

Illustrations Ruby Taylor – Central Illustration Agency.