

# LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : DE 4 MOIS À 2 ANS

Dr Marie AUREL

MAJ Janvier 2020

À partir de l'âge de 4 mois, c'est le début de la diversification alimentaire.

Entre 4 et 6 mois, on passe sans urgence d'un lait 1<sup>er</sup> âge à un lait 2<sup>ème</sup> âge.

A partir de l'âge de 1 an, il est nécessaire de poursuivre des apports en lait suffisants, avec un lait croissance pour conserver des apports en fer suffisants.

Le carnet de santé explique l'introduction des nouveaux aliments.

## REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE LA NAISSANCE A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la date anniversaire des 4 mois de l'enfant,

(hors pathologie particulière)

soit 4 mois révolus.

Pas de consommation

Début de consommation possible

Début de consommation recommandée

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année		
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou									
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif			Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge			Lait 2 <sup>e</sup> âge ≥ 500 ml/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance			
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage --> Fromages blanc nature									
Fruits					Tous : très mûrs ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse -> crus, écrasés*					en morceaux, à croquer*				
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux*					écrasés, morceaux*				
Pommes de terre					Purée,		lisse-----> petits morceaux*									
Légumes secs													15-18 mois : en purée*			
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten					Avec gluten					
Pain, produits céréaliers									Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
Viandes, poissons					Tous **: mixés		10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)			30 g/j (6 cc)				
Œuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2				
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)									
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure									
Sel													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table			
Produits sucrés***							Sans urgence ; à limiter									

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

Ne jamais oublier le caractère convivial du repas, c'est un moment d'échange important.

C'est l'occasion de transmettre la culture, les recettes de la famille.

### Les principales erreurs diététiques chez les jeunes enfants sont :

- Une alimentation trop riche en sel : pas de sel à table, saler peu l'eau de cuisson des aliments
- Une alimentation trop riche en protéines : respecter les quantités de protéines recommandées et limiter l'apport de protéines à un repas maximum par jour
- Chez les nourrissons : des apports insuffisants en matières grasses : ajouter aux purées des matières grasses variées à partir de l'âge de 6 mois
- Des apports insuffisants en fer : il est nécessaire de maintenir les apports en fer en donnant du lait 2<sup>ème</sup> âge puis du lait croissance à partir de l'âge de 1 an

Enfin si vous avez besoin d'idée de recettes, de conseils pour l'introduction des aliments... : <https://www.cubsetpetitspois.fr>