

Conseils aux parents :

Alimentation de l'enfant de quatre mois à trois ans

Dr O. Mouterde, gastroentérologie pédiatrique,
CHU de Rouen, et université de Sherbrooke, Canada
Dr C. Copin, pédiatre, Provins



Première époque. De quatre mois à un an : la diversification alimentaire, ou quand le lait ne suffit plus

Le petit d'homme n'est pas fait pour recevoir indéfiniment du lait comme seule alimentation ! La diversification alimentaire consiste en l'introduction progressive d'aliments variés, puis de consistances différentes. La diversification fait découvrir à l'enfant de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Elle lui apporte des éléments nutritifs indispensables, complémentaires de ceux du lait maternel ou artificiel. Bien menée, elle diminue le risque d'allergies en favorisant la tolérance immunitaire des aliments. Il faut savoir que, dans une certaine mesure, les enfants nourris au sein ont déjà découvert certains goûts et appris à tolérer certains aliments par l'intermédiaire du lait de leur mère. La diversification permet aussi à l'enfant d'exploiter ses nouvelles possibilités (capacité de digérer d'autres aliments que le lait, de mastiquer) et de découvrir le plaisir de manger ensemble. Les enjeux relationnels autour de l'alimentation sont également essentiels. Certains des conseils donnés ici ne sont que des propositions. En effet, nul ne sait, par exemple, s'il vaut mieux introduire les légumes avant les fruits ou les fruits avant les légumes. Par contre, les conseils sur l'âge de la diversification sont étayés scientifiquement (voir tableau page 334).

Glossaire

Lait 1^{er} âge : se nomme officiellement « préparation pour nourrisson » ou « lait pour nourrisson ». « Lait » veut dire « à base de lait de vache ». « Préparation » englobe tous les produits, y compris les produits à base végétale (soja ou riz). Le terme « préparation » signifie que le produit a été modifié pour répondre aux besoins des nourrissons. Les laits 1^{er} âge conviennent à l'enfant de la naissance jusqu'au moment où la diversification est bien avancée (5-6 mois).

Lait 2^e âge : se nomme officiellement « préparation de suite » ou « lait de suite ». Convient de 5-6 mois à 3 ans.

Lait de croissance : ou préparation pour enfant en bas âge. Répond aux mêmes règles que les laits de suite, qui peuvent être poursuivis jusqu'à 3 ans. Les laits de croissance sont proposés de 1 à 3 ans.

Laitages spécial bébé : très variables dans leur composition. Leurs avantages possibles et utiles sont : la teneur en protéine et en sucre, plus faible que dans les laitages adultes ou pour enfant plus grand, la présence d'acides gras essentiels (acide linoléique et linoléique) et de fer. Aucun malheureusement ne contient de DHA.

Quand diversifier ?

Chez le nourrisson et le jeune enfant, il existe des intervalles de temps (par exemple, entre 4 et 6 mois) pendant lesquels l'enfant est prêt à franchir des étapes dans les meilleures conditions ; ces moments sont appelés « fenêtres d'opportunité ».

- Le lait (lait maternel ou préparation pour nourrisson) doit être le seul aliment du bébé jusqu'à la fin de son quatrième mois de vie. Rappelons que le lait reste un aliment essentiel jusqu'à 3 ans, et même au-delà (il l'est encore à l'adolescence !).
- Les comités d'experts recommandent d'introduire progressivement toutes les classes d'aliments (fruits, légumes, viande, poisson, œuf entier et céréales avec gluten) entre 4 et 6 mois, sous forme mixée, chez tous les enfants, y compris chez les enfants à risque allergique et les enfants allaités. En effet, introduire toutes les classes d'aliments avant 6 mois diminuerait le risque d'allergie.
- L'allaitement maternel apporte un plus lorsqu'il peut être poursuivi à l'âge de la diversification.
- Des textures un peu plus grenues puis des morceaux peuvent être proposés entre 9 et 11 mois (quel que soit le nombre de dents, l'enfant mâche avec ses gencives !). Pour le pain et les biscuits, certains nutritionnistes conseillent d'attendre 1 an du fait des risques de fausse route (avaler de travers).

Comment diversifier ?

- Un biberon (ou une tétée) sera petit à petit remplacé par un repas comportant des aliments variés à introduire progressivement : par exemple, vers 4-5 mois, introduire le midi ou le soir des légumes, puis une ou deux semaines plus tard des fruits au goûter ; ensuite, vers 5-6 mois, introduire le midi ou le soir des protéines animales (viande, œuf, poisson) et des laitages. Plutôt que de mélanger les légumes ou les fruits avec le lait, on peut utiliser la cuillère dès le début, mais les deux sont possibles. On commence par deux ou trois cuillères à café pour arriver à un petit pot après deux ou trois semaines, en variant les goûts et en redonnant régulièrement tout ce que bébé a déjà goûté, qu'il l'ait accepté ou refusé. Il est possible de varier les goûts tous les jours, ou tous les deux jours, pour mieux apprécier les réactions et préférences de l'enfant. Les légumes à goût fort ou riches en fibres (choux, oignons, navets, céleris, vert de poireau, betteraves...) sont à réserver aux plus de 9 mois. Les crudités sont à introduire au-delà de 12-18 mois, le miel après 12 mois (il peut contenir certaines bactéries), le fromage pasteurisé après 9 mois, fondu puis en morceaux.

Ces pages de conseils aux parents sont téléchargeables sur le site de Médecine et enfance (pediatrie.edimark.fr). Vous pouvez les imprimer pour les remettre aux parents.

- Lorsque le repas du midi (ou du soir, au choix!) sera diversifié, souvent à partir de 6 mois, ce sera le tour du repas du soir (ou du midi), mais sans viande (poisson ou œuf), en conservant lait et laitages le matin (avec des céréales) et au goûter.
- Les quantités de viande (d'œuf ou de poisson) ne doivent pas dépasser 20 g par jour à 1 an, 30 g à 2 ans, 40 g à 3 ans.
- Le lait et les laitages doivent être donnés deux fois par jour, au total 500 ml (ou l'équivalent en laitages bébé) jusqu'à 3 ans, en choisissant bien un lait adapté à l'âge (voir ci-dessous). Par exemple, un grand biberon (250 à 330 ml) et un laitage spécial bébé de 125 g ou deux biberons de 250 ml font un apport journalier de laitages satisfaisant.
- Des céréales infantiles peuvent être données dans le biberon le matin, en associant de petites quantités progressivement croissantes de céréales avec gluten « 2^e âge » (les fabricants n'ont pas encore intégré qu'il faut introduire le gluten dès 4 mois) et des quantités progressivement décroissantes de céréales « 1^{er} âge » sans gluten.
- Une petite quantité de matière grasse (beurre, crème, matière grasse végétale aux omega-3, huile de colza ou de noix) peut être ajoutée dans les légumes après 6 mois.
- Les enfants, comme les adultes, n'ont pas besoin de collation dans la matinée.

Que donner à manger de 4 mois à 1 an ?

Les « petits pots » constituent un bon départ pour la diversification. Leur composition est extrêmement contrôlée en ce qui concerne le sel, le sucre et tous les contaminants chimiques (il risque paradoxalement d'y avoir plus de pesticides dans un légume « bio » cuisiné maison que dans un petit pot pas « bio » !). Si vous cuisinez vous-même les repas, respectez ces quelques règles : éplucher, épépiner et bien cuire légumes et fruits ; mixer les viandes ; ne pas sucrer ni saler (même si ce n'est pas à votre goût !). Il faut faire un compromis entre la joie de préparer des plats maison, le goût et la composition finale du plat. La composition est très contrôlée dans les petits pots et plus aléatoire pour les plats maison. Une solution proposée est de commencer par les petits pots chez le jeune nourrisson, plus fragile, et de passer ensuite aux plats maison. Après 1 an par exemple, les légumes maison peuvent être utilisés plus largement, ou les légumes surgelés qui permettent de varier les repas facilement.

L'eau pure doit être la seule boisson : pas de boissons sucrées, pas de sirop dans l'eau systématiquement. Pour l'eau en bouteille, préférer les eaux qui portent la mention « convient pour la reconstitution des biberons ».

En cas de diarrhée aiguë, vous devez avoir chez vous une « solution de réhydratation orale », à boire à volonté en attendant de consulter un médecin.

En cas de constipation, évitez d'utiliser une eau très minéralisée (souvent conseillée à tort). Il faut revoir le régime et éventuellement voir votre médecin pour utiliser un laxatif adapté à l'âge.

Quel lait pendant la diversification ?

L'allaitement maternel doit, bien sûr, être encouragé pendant la diversification. Sinon, on donnera un lait 1^{er} âge (voir glossaire) jusqu'à 6 mois et, après cet âge, quand la diversification est bien avancée, un lait 2^e âge ou lait de suite (voir glossaire).

- Le lait de vache non modifié et les laits d'autres mammifères que la vache ne conviennent pas aux nourrissons.
- Tous les jus végétaux (appelés abusivement « laits ») sont à proscrire, car ils ne sont pas adaptés et peuvent même être dangereux pour le nourrisson et le jeune enfant.
- Un comité d'experts a conseillé que tous les laits pour enfants jusqu'à 3 ans contiennent des graisses particulières (acides gras polyinsaturés à longue chaîne, AGPILC), graisses que l'on trouve par ailleurs dans les poissons gras comme la sardine ou le saumon sauvage et qui sont présentes en grande quantité dans le lait maternel. Mais c'est le cas de peu de ces laits au jour de la publication de ce texte, car cette recommandation n'est pas imposée aux fabricants. Aussi, de la naissance à 3 ans, pour donner le meilleur à votre enfant, vérifiez sur l'étiquette que le lait que vous choisissez contient du DHA (acide docosahexaénoïque). L'absence de ce composé n'est pas une catastrophe, mais pourquoi ne pas choisir une préparation répondant aux dernières recommandations des experts ? L'important n'est pas la boîte, ni le nom de la préparation, qui cherchent à vous plaire, mais la composition !
- Les laitages spécial bébé peuvent remplacer une partie du lait à partir de 5-6 mois. Ils ont les avantages des laits infantiles : moins de protéines, du fer, des acides gras essentiels. Ils doivent être bien choisis, absolument parmi ceux qui contiennent du fer et des acides gras essentiels (acides linoléique et linoléique). Certains, qui portent pourtant la mention « spécial bébé », n'en contiennent pas ! Il faut bien lire les étiquettes.



Quels enjeux relationnels ?

La diversification est l'occasion pour l'enfant de découvrir ce que c'est que manger, les goûts, les couleurs, les textures, la convivialité des repas, où on goûte (quand on a l'âge !) les aliments des parents, mais c'est aussi l'occasion d'expérimenter les réactions de l'entourage quand on refuse ou qu'on recrache ! La diversification doit être « cool » et s'adapter à chaque enfant (certains mangent plus que d'autres), même si maman ou papa a des inquiétudes, parfois dues à des souvenirs d'enfance douloureux...

Quels signes d'alerte ?

Si votre enfant paraît avoir mal en mangeant, régurgite au-delà de l'âge de la marche, perd du poids ou ne grossit pas, pleure en voyant arriver le repas, repousse la cuillère, fait des fausses routes répétées (avale de travers), vomit, a la diarrhée, est triste et a peu d'appétit... ou présente tout autre signe qui vous paraît anormal, parlez-en à votre médecin.

Régimes particuliers

En dehors des régimes spéciaux médicalement prescrits et de l'alimentation conseillée dans ce document, aucun régime n'a fait la preuve d'un avantage sur la santé du nourrisson et du jeune enfant, certains étant même très dangereux.

- Les régimes végétaliens et macrobiotiques sont par exemple totalement déconseillés chez l'enfant. Le régime végétarien est possible s'il est strictement contrôlé dans son équilibre, avec l'aide d'une diététicienne.
- Hors maladie médicalement diagnostiquée, vouloir éviter le lait de vache ou le gluten chez le jeune enfant n'a pas de justification et fait courir des risques d'allergie ou de déséquilibre alimentaire.
- Rappelons que remplacer des préparations infantiles par des jus végétaux (riz, soja, amande, châtaigne, noisette...) ou des laits non adaptés (jument, brebis, chèvre) est dangereux pour les jeunes enfants et n'a aucun intérêt pour la santé ou le développement. Des préparations à base de lait de chèvre (modifié et adapté aux besoins du nourrisson) devraient être commercialisées du fait d'une modification récente des règles européennes. Les préparations à base de soja (dont la composition a été adaptée aux besoins du nourrisson) sont plutôt à éviter avant 3 ans du fait de la présence de composés indésirables. Il existe des préparations à base de riz (modifiées pour répondre aux besoins du nourrisson) ; elles n'ont pas d'avantage nutritionnel hors prescription médicale.

- Faut-il utiliser des produits « bios » ? Pourquoi pas, si vous le souhaitez. Le bénéfice sur la santé n'est pas totalement prouvé, et ils ont leurs propres inconvénients. Comme on l'a vu, les aliments pour nourrissons sont soumis à des normes draconiennes de composition, qui vont bien au-delà de ce qu'on peut attendre d'un simple produit « bio » : les produits bios ont des obligations de moyens (pas de produits chimiques pour les cultiver) ; les aliments bébé ont des obligations de résultats (pas de pesticides dans le produit fini). Les préparations infantiles ou petits pots « bios » cumulent donc les deux contraintes, mais préférez ceux qui répondent par ailleurs aux recommandations (certains laits « bios » ne contiennent pas de DHA).
- L'huile de palme n'a pas d'inconvénients particuliers chez le jeune enfant.

Exemples de menus pour bébés

Objectif envisageable vers 5 mois

- Matin : allaitement ou un biberon de lait 2^e âge avec une cuillère à café de céréales avec gluten (appelées « 2^e âge ») et 2 à 3 cuillères de céréales 1^{er} âge.
- Midi (ou soir) : petit pot de légumes à la cuillère et compléter par un biberon de lait de suite ou le sein.
- Goûter : allaitement ou un biberon de lait de suite et quelques cuillères de compote de fruits.
- Soir (ou midi) : allaitement ou un biberon de lait de suite.

Objectif envisageable entre 6 et 8 mois

- Matin : allaitement ou un biberon de lait de suite, céréales 2^e âge.
- Midi (ou soir) : purée de légumes, 10 g de viande, une noisette de matières grasses, compote.
- Goûter : allaitement ou un biberon de lait de suite.
- Soir (ou midi) : allaitement ou un biberon de lait de suite avec un peu de légumes, compote.

Objectif envisageable entre 9 et 12 mois (l'allaitement peut être poursuivi si souhaité)

- Matin : lait de suite et céréales.
- Midi : légumes (consistance grenue progressivement), 20 g de viande, une noisette de matière grasse, compote.
- Goûter : un biberon de lait de suite.
- Soir : un potage ou une purée de légumes, une noisette de matière grasse, un laitage spécial bébé (de la moitié à un entier).



Deuxième époque. De un an à trois ans : alimentation et transition vers l'enfance

De 4 mois à 1 an, le nourrisson a découvert de nouveaux aliments, de nouvelles textures. Son organisme s'est adapté à des compositions d'aliments différents et variés dans la journée.

La période de 1 à 3 ans est tout aussi cruciale. Deux points méritent d'être soulignés :

L'enfant de 1 à 3 ans n'est ni un adulte, ni un petit adulte.

On entend souvent dire : «il mange comme nous», y compris 80 g de viande deux fois par jour... Les grandes erreurs à éviter à cet âge sont : trop de viande, pas assez de graisses, pas de fer, trop de sucre ! Les conseils qui suivent vont vous guider pour éviter cela ;

L'enfant de 1 à 3 ans met ses parents à l'épreuve : que se passe-t-il quand il refuse, quand il recrache, quand il ne veut que du dessert, quand il réclame des pâtes sinon rien, quand il veut manger à 14 heures, quand il préfère les aliments des parents aux siens ? C'est aussi l'âge de la néophobie alimentaire (refus par l'enfant des aliments qu'il ne connaît pas), qu'il faut connaître et gérer.

Comment poursuivre la diversification ?

La diversification est bien avancée à 1 an : fruits, légumes, œuf, viande, poisson, gluten, fromages pasteurisés frais et secs, purée, petits morceaux. Il reste quelques aliments à introduire, le lait et les laitages restant une part importante de l'alimentation. Les nouvelles introductions concernent surtout les aliments « solides » : pain, crudités et certains légumes très riches en fibres et à goût fort que nous avons déconseillés chez le plus jeune (céleri, chou, oignons, navets, vert de poireau). Evitez les fritures.

Entre 1 et 2 ans, l'enfant découvre tout avec plaisir : sachez en profiter.

Comment alimenter un enfant de 1 à 3 ans ?

Comme pour le plus petit, il faut introduire progressivement les nouveaux aliments, en étant souple sur les quantités et les repas où les introduire, mais en restant ferme sur les règles qui régissent la vie en société et l'organisation des repas.

On introduira le miel et le pain vers 12 mois, les biscuits vers 18 mois, les crudités entre 12 et 18 mois, le riz et les pâtes à un des deux repas entre 1 et 2 ans.

Vous pouvez donner des poissons gras (sardine, maquereau, saumon...), mais pas de poissons « prédateurs » (anguille, carpe, espadon, etc., qui peuvent concentrer certains toxiques), une ou deux fois par semaine en petite quantité pour compléter l'apport en DHA du lait de croissance (voir plus haut « Quel lait pendant la diversification ? »).

Les légumes, y compris les légumes secs, les fruits et la viande seront moins mixés avec l'arrivée des dents en nombre plus important (légumes écrasés jusqu'à 18 mois).

Le biberon va céder la place au verre ou au bol quand bébé sera prêt...

Pas besoin de collation à 10 heures, sauf si le petit-déjeuner a été pris à 6 heures !



Que donner à manger ?

Vous pouvez cuisiner pour bébé, sans trop de sel, sans trop de sucre. Vos préparations apporteront beaucoup plus de variété en goût et en texture que les aliments industriels : épices, ail, fruits de mer, fenouil... C'est l'âge crucial où l'enfant construit le répertoire de ce qu'il mangera toutes les années suivantes.

Des légumes frais peuvent être donnés, mais aussi des légumes surgelés (en « galets », ils sont bien pratiques pour varier les menus). Légumes et fruits bios ? Pourquoi pas.

Pensez à ajouter des matières grasses variées : beurre, margarines végétales, huile de colza ou de noix.

Pour la viande (incluant œuf, poisson, poulet, abats), pensez à la limite de 30 g par jour à 2 ans, 40 g à 3 ans.

Les plats pour bébés tout préparés ont une composition contrôlée ; ils sont pratiques mais ont un coût non négligeable.

Le jeune enfant boit toujours de l'eau pure. Attention au sucre pour les dents, et pour l'habitude qu'il va prendre, même si le sucre en lui-même n'est pas dangereux pour la santé, mais en quantités raisonnables !

Attention, boire du lait n'est pas boire, c'est manger ! Pas de biberon au coucher : ce biberon n'a aucune justification nutritionnelle et comporte des dangers (caries, reflux gastro-œsophagien).

Laits et laitages de 1 à 3 ans

Les laits 2^e âge peuvent être poursuivis jusqu'à 3 ans ou remplacés par un « lait de croissance » ou une « préparation pour enfants en bas âge » (qu'ils soient liquides ou en poudre, ce sont globalement les mêmes produits répondant aux mêmes règlements) et des laitages « spécial bébé », le tout devant réaliser après 1 an un apport d'environ 500 ml par jour.

□ Un enfant qui boirait du lait de vache au lieu d'une préparation infantile recevrait beaucoup de protéines, moins de fer et d'acides gras essentiels, pas assez de graisses (si le lait est demi-écrémé) et pas de vitamine D. Un enfant de 1 an a besoin de 8 fois plus de fer qu'un adulte : aucune chance d'en avoir suffisamment avec du lait de vache ! Les laits de croissance sont donc préférables jusqu'à 3 ans, en réalisant sous une forme simple des apports adaptés à l'âge pour un surcoût modeste. Quel est le meilleur ? Il devrait au mieux contenir du DHA, comme les laits pour enfants plus jeunes : il y en a peu sur le marché, regardez les étiquettes !

□ En l'absence de lait de croissance, l'équilibre du régime est difficile à atteindre : il faudrait diminuer la viande, donner de la sardine, du maquereau, du saumon, du boudin noir, sans en abuser, des graisses végétales en plus grande quantité et du fer sous forme de médicament !

□ Les laitages pour adultes ou grands enfants sont peu adaptés à cet âge, préférer les laitages spécial bébé contenant du fer et des acides gras essentiels (acide linoléique, acide linoléique). On peut aussi faire des yaourts ou des desserts lactés « maison » avec du lait de croissance ou du lait 2^e âge. Ils contiendront en plus du DHA et certaines vitamines absentes des laitages de croissance.

□ Pensez aussi au fromage, pasteurisé jusqu'à 7 ans et à donner en quantités raisonnables : c'est une source de calcium et de protéines.

Exemples de menus entre 1 et 3 ans

Exemple de menu pour un enfant de 12 à 18 mois

- Matin : 250 ml de lait de croissance, céréales.
- Midi : légumes avec petits morceaux + matière grasse, viande (20-25 g), compote.
- Goûter : un biberon de lait (remplacé ensuite par un bol), pain.
- Soir : légumes ou féculents (selon le menu du midi) avec matière grasse, fromage ou laitage spécial bébé, fruit.

Exemple de menu pour un enfant de 18 mois à 3 ans

- Matin : 250 ml de lait de croissance, céréales.
- Midi : crudités vinaigrette, viande (25 g à 18 mois, 40 g à 3 ans), légumes ou féculent non systématiquement mixés, une noisette de matière grasse, fromage ou laitage spécial bébé, dessert à base de fruits.
- Goûter : un bol de lait de croissance, pain ou biscuits
- Soir : légumes ou féculents (l'inverse du midi), une noisette de matière grasse, fromage ou laitage, dessert à base de fruits, pain.

Quels enjeux relationnels ?

Les jeunes enfants adorent préparer les repas, et c'est un moyen pour qu'ils acceptent mieux une plus grande variété d'aliments.

□ Jusqu'à 18 mois, l'enfant mange tout avec plaisir (mais il aime avant tout refuser si cela vous fait de l'effet !), puis survient l'âge de la « néophobie alimentaire », période où l'enfant se méfie des nouveautés et même de ce qu'il mangeait avant. Ne pas céder à l'inquiétude et à la facilité du jambon-purée à tous les repas : proposez et re-proposez avec différentes recettes (choux-fleur en purée, en gratin, à la vinaigrette, au beurre), il finira par aimer (en moyenne après 8 à 10 fois).

□ Il n'est pas judicieux d'essayer de forcer un enfant à manger en le distrayant (en chantant, en lui mettant un DVD, etc.). Agir ainsi, c'est récompenser son refus de manger. L'enfant n'a pas besoin de recevoir au gramme près les quantités conseillées ; il faut être souple en respectant les grandes règles données par ce texte et en les modulant selon ses choix et sa culture. L'enfant a naturellement faim, s'il ne mange pas bien à un repas, il se rattrape au suivant. Si votre enfant est bien portant, sa santé n'est pas menacée quand il mange mal un ou deux repas, ou même douze repas (à condition que ces repas ne soient pas consécutifs !). Si une étape est difficile, on arrête et on réessaie gentiment.

□ Les repas doivent avoir des règles qui s'appliquent progressivement en fonction de l'âge : les légumes avant le dessert ; on a le droit de ne pas avoir faim ; on ne remplace pas systématiquement (par des pâtes) un plat qui n'est pas accepté ; on ne donne pas deux desserts quand l'enfant ne veut pas du plat ; on ne le laisse pas grignoter entre les repas pour compenser un repas refusé... et lui permettre de refuser le suivant !

□ Si vous sentez que la situation vous dépasse et que chaque repas devient un drame, un psychologue peut peut-être vous aider à passer ce cap pas si facile. Parlez-en à votre médecin.

Quels signes d'alerte ?

Si votre enfant paraît avoir mal en mangeant, régurgite au-delà de l'âge de la marche, perd du poids ou ne grossit pas, pleure en voyant arriver le repas, repousse la cuillère, fait des fausses routes répétées (avale de travers), vomit, a la diarrhée, est triste et a peu d'appétit... ou si vous remarquez tout autre signe qui vous semble anormal, parlez-en à votre médecin.

Régimes particuliers

Tout ce qui a été dit pour la période allant de 4 mois à 1 an vaut aussi pour l'enfant de 1 à 3 ans (voir page 331).



Quelques repères pour la diversification alimentaire			
	De 4 mois à 6 mois	De 6 mois à 9 mois	De 9 mois à 12 mois
Lait ¹	Lait maternel ou lait 1 ^{er} âge (> 600 ml par jour)	Lait maternel ou lait 2 ^e âge (> 500 ml par jour)	
Produits laitiers ²		Laitages « bébé » en complément du lait 2 ^e âge, ou en remplacement pour ceux qui le refusent	
Légumes ³	Presque tous ³ , en purée lisse	Presque tous ³ , en petits morceaux quand ils sont acceptés	Tous les légumes, excepté les légumes secs
Pomme de terre	Comme liant pour faire certaines purées de légumes fluides	En purée puis en morceaux	
Fruits ⁴	Tous : très murs ou cuits, texture homogène, bien lisse au début	Tous : très murs ou cuits, écrasés quand l'enfant l'accepte	
Farines infantiles (céréales) ⁵	Céréales avec gluten à introduire progressivement	Céréales avec gluten	
Pain, produits céréaliers		L'enfant peut « digérer » le pain et les biscuits « bébé », mais le risque de fausse route (avaler de travers) incite certains spécialistes à ne les recommander qu'après un an. La semoule, le riz, les pâtes fines peuvent être proposés en fonction des capacités de l'enfant	
Viandes ⁶ , poissons ⁷ , œuf ⁸	2 cuillères à café par jour	2 cuillères à café par jour	4 cuillères à café par jour
Matières grasses ajoutées		1 à 2 cuillères à café d'huile végétale crue dans les légumes, même dans les petits pots (privilégier colza, noix), ou une noisette de beurre frais, ou une cuillère à café de crème fraîche. Pas de matières grasses cuites	
Boissons ⁹	Eau pure (minérale, ou de source, ou du robinet si conforme)		
Sel	Pas de sel ajouté en dehors d'un peu de sel dans l'eau de cuisson des légumes		

Les principes généraux

■ Le lait reste l'aliment essentiel ; l'introduction des légumes et des fruits ne doit pas empêcher l'enfant d'avoir ses rations lactées.

■ L'intérêt d'une diversification alimentaire entre 4 et 6 mois est d'abord la prévention du risque allergique, mais aussi l'éducation du goût.

■ Il semble préférable d'attendre quelques jours avant d'introduire une nouvelle classe d'aliments, surtout pour les aliments réputés les plus allergisants (œuf, poisson, fruits exotiques).

■ Pour les quantités, il est important de respecter les quantités de lait et de laitages, de ne pas dépasser les quantités de protéines (viande, poisson ou œuf), d'ajouter des matières grasses à partir de 6 mois, d'éviter les suppléments salés et sucrés.

■ Faites-vous plaisir, faites-lui plaisir quand vous lui donnez à manger, sans être trop stricts : respectez les quelques règles de base, mais ne cherchez pas à respecter à la lettre les menus donnés en exemple.

1. L'allaitement maternel sera privilégié.

Parmi les laits industriels, n'utilisez que des « préparations pour nourrissons » ou « de suite » ou « laits pour nourrissons » ou « de suite », et préférez, au mieux, celles contenant du DHA (acide docosahexaénoïque). Les « jus » (ce ne sont pas des laits) végétaux, le lait de vache non modifié et les laits d'autres mammifères que la vache ne conviennent pas aux nourrissons.

2. Les produits laitiers. La gamme est très large et les compositions très variables. Il est difficile de donner des équivalences avec les laits. Vérifiez au moins qu'ils contiennent du fer, des acides gras essentiels (acides linoléique et linoléique) et qu'ils ne sont pas trop riches en protéines (moins de 3,5 g/100 g). Il faut entre 500 et 800 ml de lait ou de produits laitiers par jour, soit en moyenne du lait ou un produit laitier à chaque repas.

3. Les légumes seront proposés en premier. Proposer un légume différent tous les jours. En cas de refus, il ne faut pas forcer mais reposer régulièrement.

Certains légumes sont à éviter jusqu'à 18 mois : les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.). Les légumes riches en fibres ou au goût fort peuvent être mal tolérés et seront proposés plutôt à partir de 9 mois (choux, oignons, navets,

céleris, vert de poireau, betteraves, etc.). Ce peut être des légumes en petit pot (la qualité du contenu est garantie), mais aussi des légumes frais ou surgelés.

On commence classiquement par des petites quantités : 2 à 3 cuillères à café. Il n'y a pas de quantité maximale ou minimale à respecter à partir du moment où ça n'empêche pas la prise du lait.

4. Les fruits. Il est conseillé d'introduire les fruits après les légumes (7 à 10 jours plus tard, par exemple). Proposez éventuellement les fruits exotiques avant 6 mois. Comme pour les légumes, ne pas insister en cas de refus, mais reposer régulièrement. Ils peuvent être donnés crus, s'ils sont bien mûrs, ou en compote. Comme pour les légumes, il n'y a pas de quantité minimale ou maximale, à condition que ça n'entraîne pas les apports lactés.

5. Les céréales, farines. Le gluten doit être introduit avant 6 mois. Débuter par une cuillère à café de céréales avec gluten, que l'on peut mélanger avec des céréales sans gluten, puis augmenter progressivement la quantité des céréales avec gluten et diminuer celles sans pour ne donner que celles avec gluten à partir de 6 mois.

6. Les viandes. Viandes blanches ou rouges, mais bien cuites, grillées ou bouillies ou à la vapeur. Les abats, le bou-

din noir peuvent être proposés une fois par semaine. Les charcuteries sont à éviter à l'exception du jambon blanc découpé.

7. Les poissons. Vous pouvez donner des poissons gras (sardine, maquereau, saumon... qui contiennent le fameux DHA) ou maigres (colin, cabillaud, flétan...) mais pas de poissons « prédateurs » (comme anguille, carpe, espadon... qui peuvent concentrer certains toxiques) ni de poissons comme le barbeau, la brème, le silure. Vous pouvez utiliser des poissons surgelés.

8. Œuf. Il doit être cuit dur (le jaune et le blanc), mixé et mélangé aux légumes.

9. L'eau. L'eau du robinet peut être proposée même chez les tout-petits. Vérifiez sur votre facture (ou sur le site <http://www.sante.gouv.fr/resultats-du-controle-sanitaire-de-la-qualite-de-l-eau-potable.html>) si vous pouvez donner cette eau à votre bébé. Pour les eaux embouteillées, vérifiez la présence de la mention « convient pour la reconstitution des biberons ». Attention à certaines eaux qui, comme l'eau Cristaline®, ont différentes sources dont certaines ne conviennent pas aux petits enfants. Aucun enfant n'aime pas l'eau ! S'il n'en veut pas, c'est normal étant donné la quantité d'eau contenue dans le lait. Ne le forcez pas mais continuez à lui en proposer en particulier quand il fait chaud.