

La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans



A partir de 4-6 mois

- Votre enfant commence à découvrir les aliments salés et sucrés à la petite cuillère.
 - Les légumes sont cuits à l'eau sans sel et mixés en purée. L'ajout de matière grasse est nécessaire pour le bon développement du cerveau (1càc d'huile de colza, noix, olive...).
 - Quantité selon le rythme de votre enfant :
 - 1 à 2 cuillères à café de légumes.
 - 1 à 2 cuillères à café au goûter de compote jusqu'à 90g.
 - L'apport lacté complète les repas (lait maternel ou infantile 1er âge).
- A savoir qu'il faut présenter plusieurs fois l'aliment à votre enfant (jusqu'à 10 fois) pour qu'il l'accepte et prenne plaisir.



2 mois après le début de la diversification

- Au déjeuner :
 - introduction de 5g de protéine (viande/poisson ou œuf).
 - Jusqu'à 180g de purée (3/4 légumes et 1/4 féculents).
 - une compote
- Début du changement de texture des purées lisses à un peu moins mixés.
- L'apport lactées est de 500ml par jour lait maternel ou infantile 2ème âge.



A partir de 8 mois

- Votre enfant peut passer à des consistances variées de petits morceaux hachés ou écrasés.
- Augmentation de la protéine de 5g par mois.
- L'enfant peut commencer à manger des fruits crus bien mûr.
- Si l'enfant tient assis seul, il peut manger en chaise haute. Il va découvrir les aliments avec ses mains.
- Introduction des purées le soir en complétant avec l'apport lactée.
- Apport lactée 500ml/jour.



A partir de 12 mois

- Introduction de légumes crus râpés, fruits secs (figue, abricot...).
- Les aliments peuvent être donnés en morceaux.
- Votre enfant va commencer à s'approprier la cuillère à café mais préfère manger avec ses doigts.

Les quantités seront :

- 500 ml d'apports laitiers par jour : yaourt nature, fromage ou lait 3ème âge.
- Au déjeuner : 10g de crudité, 180g de purée ou 120g féculents/légumes en morceaux + 20g de protéine.
- Au goûter : 1 apport laitier + fruit ou compote
- Au dîner : 120g de légumes/féculents et en complément le lait.



A partir de 18 mois et jusqu'à 3 ans

- Introduction des légumes secs (lentilles, pois chiches,...).
 - La quantité de protéine augmente à 30g par jour.
 - A cet âge, votre enfant commence à boire au verre.
 - Vers 24 mois, il peut se servir seul dans un plat et aussi de l'eau à l'aide d'un petit pichet.
- C'est aussi l'âge où apparaît le refus pour un aliment. Il sélectionne les aliments qu'il connaît. Il est important de continuer à lui proposer des nouveaux aliments pour qu'il se familiarise avec.



Le temps du repas, c'est :

Découvrir
les aliments
avec nos 5
sens

Echanger sur
le repas, sur
notre
journée ...



Partager le repas tous
ensemble : moment de
convivialité, de socialisation
et d'imitation.

Ce livret est conçu pour vous accompagner dans la diversification alimentaire de votre enfant. Les étapes sont à titre indicatives et peuvent varier de quelques jours à quelques semaines, selon le rythme de chaque enfant.

Le repas est un moment privilégié de partage et toujours réalisé sous la vigilance de l'adulte qui l'accompagne.

Si vous avez des questions vous pouvez joindre :

- La PMI du secteur :
05 81 32 35 61

- Le médecin référent de la structure :
05 62 07 33 33

- Les sites :
 - <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
 - <https://www.mangerbouger.fr/>
 - <https://sante.gouv.fr/>