

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DU NOURRISSON

→ QUAND COMMENCER ?

L'idéal est de commencer lorsque votre enfant est **âgé entre 4 et 6 mois** :

- **Avant 4 mois**, un enfant n'est pas encore suffisamment prêt pour pouvoir avaler autre chose que des liquides.
- **A partir de 4 mois**, son tonus, son développement neurologique et son intérêt pour la nourriture est, la plupart du temps, suffisant pour commencer la diversification alimentaire.
- **Entre 4 et 6 mois**, il est très intéressant de commencer la diversification alimentaire car le corps tolèrera mieux les aliments qu'il rencontrera et développera moins d'allergie. C'est ce qu'on appelle « la tolérance alimentaire ». En diversifiant l'alimentation de votre enfant avant 6 mois, vous diminuerez son risque de développer des allergies alimentaires par la suite.
- **Après 6 mois**, le lait seul ne suffit plus. L'enfant a impérativement besoin d'autres aliments que le lait pour se développer harmonieusement.

En pratique :

- Commencer idéalement entre 4 et 6 mois.
- Certains signes montrent que votre enfant est prêt : il parvient à tenir sa tête droite, il vous regarde manger, il porte les objets et ses mains à la bouche.

MAIS

- Chaque enfant est différent et il faut s'y adapter. Si au moment du premier essai, votre enfant refuse et pleure, il ne faut **surtout pas le forcer** ! Cela doit rester un **plaisir** pour lui. Stoppez et réessayez quelques jours plus tard.

→ PAR QUOI COMMENCER ?

- Vous pouvez commencer par ce que vous préférez : fruits ou légumes. **Il n'y pas de règle !**
- **Légumes** : tous les légumes sont autorisés et tous les féculents également. Le féculent le plus facile à mixer au début est la pomme de terre (et la patate douce).
- **Fruits** : tous les fruits sont autorisés dès le début (y compris les fruits rouges et les fruits exotiques). Qu'ils soient cuits ou crus, cela n'a pas d'importance. Les fruits cuits semblent toutefois parfois plus appétissants et plus digestes pour les bébés ayant des soucis digestifs.

MAIS

- Chaque enfant est différent et il faut s'y adapter !
- Ne commencez **pas par les légumes les plus amères ou les fruits les plus acides**.

→ QUELLES QUANTITÉS ?

- Un repas (salé ou sucré) doit être de **150g minimum** pour être suffisant. En dessous de cette quantité, complétez le repas pour un biberon de lait.
- **Légumes** : Préparez 1/3 de féculents et 2/3 de légumes, le tout cuit à la vapeur et sans sel ! Les autres aromates sont autorisés sauf les épices. Une fois cuits, mixez les légumes avec une cuillère à soupe de matière grasse (ou 3 cuillères à café). Vous pouvez également rajouter un peu d'eau de cuisson pour rendre la purée plus lisse et facile à mixer.
- **Matières grasses** : 1 cuillère à soupe par 150/200g de panade.

Variez ! Utilisez de l'huile d'olive, de colza, d'arachide, de tournesol ou encore du beurre. Vous pouvez aussi utiliser un mélange d'huile déjà tout prêt type Isio 4 ou Quintesens (rayon bio). Pensez à utiliser du beurre de temps en temps. Le but est de varier les apports d'acide gras et de les rajouter **APRES** la cuisson car elles sont dénaturées pour les hautes températures. Les matières grasses sont indispensables au bon développement neurologique de votre enfant.

- **Fruits** : soit cuits, soit crus. Si cuits : à la vapeur. Mixez les sans sucre ajouté ni biscuits ou céréales. Ces calories supplémentaires sont inutiles pour la plupart des bébés.

→ A QUELLE HEURE ?

- Aucun horaire obligatoire, il s'agit plus d'habitudes liées à l'endroit où nous habitons. Les informations reprises ci-dessous correspondent à nos habitudes belges.
- Si vous désirez commencer par **les légumes**, remplacez le biberon ou la tétée autour de 11h00-12h00 pour de la panade salée. Une fois cette panade introduite, continuez à lui en donner tous les jours en augmentant petit à petit les quantités. Une fois que votre enfant mange ses 150g, il n'a plus besoin d'un complément de lait et vous pouvez lui faire boire de l'eau au biberon ou au verre/tasse/paille, etc.
- Si vous désirez commencer par **les fruits**, remplacez le biberon ou la tétée autour de 15h00-16h00 pour la panade de fruits. Une fois la panade introduite, continuez à lui en donner tous les jours en augmentant petit à petit les quantités. Une fois que votre enfant mange ses 150g, il n'a plus besoin d'un complément de lait et vous pouvez lui faire boire de l'eau ou biberon ou au verre/tasse/paille, etc.
- La première fois, attendez que votre enfant ait faim mais pas trop car il risque d'être moins patient. Prenez le temps de profiter de cette nouvelle étape ! 😊

→ QUAND FAUT-IL INTRODUIRE LA "DEUXIÈME PANADE" ?

- Une fois que votre enfant a pris ses marques et mange sa panade avec plaisir depuis une quinzaine de jour, vous pouvez introduire l'autre panade en parallèle.

→ QUAND FAUT-IL INTRODUIRE LES PROTÉINES ?

- Une fois que votre enfant mange ses panades de légumes et ses panades de fruits sans soucis depuis une quinzaine de jour (même de manière incomplète), vous pouvez introduire les protéines dans les légumes.

→ QUELLES PROTÉINES ?

- Toutes sont autorisées et fortement conseillées : viande blanche, rouge, poisson, crustacés, œufs.

Attention au **sel caché** : saucisse, viande hachée préparée, etc. **A éviter !**

→ QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINE LUI DONNER ?

- Il est important d'**éviter de donner trop de protéines** à votre enfant. L'excès de protéine dans la petite enfance est reconnu pour être un facteur de risque d'obésité chez l'adulte. Mais les protéines restent un élément **essentiel à sa croissance** !
- Voici les quantités recommandées :
 - Entre **4 mois et 12 mois** : entre 10 et 20g par jour en une fois dans la panade de légumes.
 - **Au-delà de 12 mois** : 30 g de protéines par jour.

→ QUID DES AROMATES ?

- Tous les aromates sont autorisés sauf les épicés et le sel. Mais pensez à ne pas trop noyer le goût naturel des aliments pour votre enfant afin qu'il puisse développer son goût facilement.

→ QUELS ALIMENTS POUR PRÉVENIR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

- Les allergies alimentaires sont de plus en plus fréquentes chez les enfants. Les principaux aliments concernés sont : le lait, les œufs, la cacahuète, les noix, les noix de cajou, les noisettes et le gluten.
- Le risque d'allergie est plus important chez les enfants souffrant d'eczéma car le contact de la peau abîmée avec ces aliments augmente le risque de développer une allergie.
- Cependant, entrer en contact avec ces aliments en les mangeant semble prévenir les allergies, d'où l'importance de les introduire le plus tôt possible et de continuer régulièrement à en donner à votre enfant. Cette introduction précoce semble bénéfique pour tous les enfants.
- Les parents de **nourrissons ayant des antécédents d'allergie ou d'eczéma** dans la famille ou qui souffrent eux-mêmes d'eczéma devraient en discuter au préalable avec leur pédiatre. Des tests allergiques sont en effet peut-être nécessaires avant d'introduire les allergènes les plus courants.



↳ Comment introduire les oeufs ?



- Cuire l'œuf à part (œuf dur). La partie la plus allergisante est le blanc. L'idéal est de donner un quart d'œuf 2 fois par semaine.

↳ Comment introduire la cacahuète et les fruits à coques ?



- Il est bénéfique pour votre enfant d'entrer en contact de manière précoce et régulière avec ces allergènes, surtout ceux que vous consommez de manière régulière à la maison.
- Il existe des purées d'oléagineux toute faite (magasins bio) qui faciliteront l'introduction chez les nourrissons (beurre de cacahuète, pâte de noisette, de noix de cajou, de sésame...). Donnez lui surtout ce que vous consommez souvent : ½ cuillère à café 2 fois par semaine semble idéal. Attention toute fois à la texture de ces pâtes car elles sont bien épaisses. Veillez à bien mélanger dans la panade.

Comment introduire le gluten ?

- Le gluten est une protéine naturelle présente dans le blé et les types de céréales apparentés. Cela signifie qu'il est également contenu dans tout aliment à base de céréales contenant du gluten. Il est également bénéfique pour l'enfant d'en consommer régulièrement. Vous pouvez par exemple rajouter quelques pâtes (de blé) à cuire avec les pommes de terre du repas de midi et mixer le tout comme d'habitude. Cela permet d'avoir une texture suffisamment lisse grâce aux pommes de terre mais avec un peu de gluten grâce aux pâtes. On peut également rajouter dans les fruits des "céréales" pour bébé qui contiennent du gluten. Faites juste attention à leur teneur en sucre ! Il en existe de plus en plus sans sucre.

ET LA DME ?

- Le principe de la DME (Diversification menée par l'enfant) et de proposer des morceaux d'aliments cuits pour les rendre bien tendre et de le laisser choisir ce qu'il veut manger.
- Il existe quelques inconvénients à ce type de diversification :
 - La diversification commence plus tardivement (souvent après 6 mois) car l'enfant doit être capable d'attraper lui-même les aliments pour les porter à la bouche. On ne profite donc pas de la fenêtre de tolérance entre 4 et 6 mois afin de diminuer son risque d'allergie.
 - Impossible de rajouter des matières grasses en quantité adéquate.
 - Difficile d'introduire des quantités suffisantes de viande et donc de fer dans l'alimentation des enfants sous cette forme.
 - Attention au risque de fausse route en cas de cuisson insuffisante.
- Nous proposons plutôt la « **finger food** » **en parallèle de la diversification classique** avec les panades. Le principe de découvrir la nourriture avec les mains, toucher leur texture, découvrir leur goût et pouvoir choisir est un grand avantage de la DME. En proposant cela à l'enfant en plus de ses panades, il pourra bénéficier des avantages de la DME, sans en avoir les inconvénients.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Votre enfant a parfois besoin de goûter **10 fois le même aliment** pour en apprécier son goût et sa texture. N'hésitez donc pas à lui reproposer de temps en temps un aliment qu'il n'a pas encore accepté.
- Les premières fois que votre enfant aura une cuillère de panade en bouche, une bonne partie va ressortir car le mouvement nécessaire pour avaler du liquide est différent de celui nécessaire pour avaler une panade. S'il « recrache » une partie des ses panades, ce n'est donc pas toujours du dégoût. Il peaufinera sa technique petit à petit.
- Avoir une cuillère en bouche n'est pas quelque chose d'habituel pour votre enfant. C'est un **objet étranger** qu'il doit pouvoir s'approprier. Il en existe plusieurs sortes. N'hésitez pas à lui en proposer en jeux pour qu'il se familiarise.