



L'alimentation de 4 mois à 3 ans

Un enfant a besoin les premiers mois d'une alimentation principalement lactée répartie en 4 repas.

Viennent s'ajouter progressivement de nouveaux aliments.
C'est la période de diversification.

LA MÉTHODE

Procéder dans un climat de confiance et de calme.

Respecter le rythme de l'enfant ainsi que ses goûts.

Proposer un aliment à la fois, en petite quantité (1 à 2 càc), en augmentant progressivement.

En complément du lait (500 ml de lait ou équivalent au minimum, 800 ml maximum).

Dans le biberon ou à la petite cuillère.

Ne pas insister en cas de rejet, l'aliment sera proposé plus tard.

Proposer de préférence des saveurs pures et éviter sel et sucre ajoutés.

La diversification consiste à proposer des aliments autres que le lait, passer d'une texture liquide à lisse puis molle.

Elle peut débuter à partir de 4 mois.



QUELS ALIMENTS PROPOSER ?

Entre 4 et 6 mois

Purées de légumes (carottes, épinards, potiron, haricots verts, courgettes, blancs de poireaux, tomates sans peau ni pépins...) à midi.

Fruits en compote (pommes, poires, abricots, pêches) à midi ou au goûter.

Les légumes secs peuvent être proposés de temps en temps, 1 cuillère à café (càc) en purée bien mixée, ainsi que les produits céréaliers complets en fonction des tolérances de votre enfant.

Les féculents seront toujours mélangés avec les légumes : 1/4 de féculent mixé + 3/4 de légumes mixés (ex : pomme de terre pour lier les légumes).

Ajouter 1 càc d'huile dans les préparations.

Les céréales infantiles sans arômes ni sucres ajoutés.

Viande, poisson, jambon, œufs (1 à 2 càc/jour).

Maintien du lait maternel ou lait infantile 2^e âge et d'autres produits laitiers sont possibles dès le début de la diversification (yaourts, petits suisses, fromage blanc non sucré...).

1/2 càc de fruits à coques non salés en poudre (amandes, noix, noisettes) peut être mélangée de temps en temps à une purée.

Introduire progressivement tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes (gluten, œufs, arachides, produits laitiers).



À partir de 6/8 mois

Lait maternel ou « lait infantile » 2^e âge : 500 ml/jour ainsi que des produits laitiers.

Fruits et légumes à chaque repas et selon l'appétit.

Légumes secs : quelques càc une fois par semaine.

Ajouter 1 càc d'huile dans les préparations.

Les féculents sont à proposer avec des légumes.

Viande, poisson, œufs : 2 càc.

Purée granuleuse / épaisse

Écrasé / haché



QUELS ALIMENTS PROPOSER ?

De 8 à 10 mois

Maintien du lait maternel ou du lait 2^e âge de 500 ml à 800 ml/jour.

Toujours proposer des féculents avec des légumes :
moitié féculents moitié légumes.

Croûte de pain, biscuits.

Fruits frais mous ou mixés, fruits rouges.



De 10 mois à 12 mois

Fromage (au lait pasteurisé) : en petits morceaux, de plus en plus durs.

Maintien du lait maternel ou lait 2^e âge : 2 biberons par jour.

Aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents.

Dès un an

Lait de croissance, de préférence sans sucres ni arômes ajoutés ; il est possible d'alterner avec du lait de vache entier UHT (1 bol/2 => 500 ml/jour).

3 repas + un goûter.

De 1 à 3 ans

Conserver le lait de croissance ou le lait de vache entier UHT le matin.

Du pain ou des céréales au petit déjeuner.

Des légumes et/ou des crudités aux repas principaux.

De la viande ou équivalent une seule fois/jour (de 1 à 2 ans : 20g/jour soit 4 càc, de 2 à 3 ans : 30g/jour soit 6 càc).

Un produit laitier à 3 repas au minimum.

Un fruit ou une compote deux fois par jour.

Des huiles végétales (colza, olive...) pour cuisiner ou à ajouter crues dans les préparations.

Du pain et des féculents à l'un des deux repas (soit 3-4 cuillères à soupe/jour ou 1 tranche de pain).

Des produits sucrés de façon limitée : glaces, pâtisseries maison.

De l'eau au cours du repas et surtout durant la journée.

Fritures et charcuteries à éviter.

L'enfant peut manger seul à la table familiale avec sa cuillère ou une fourchette. Son alimentation est totalement diversifiée, les quantités seront adaptées à son âge.



La diversification de l'alimentation

QUELQUES EXEMPLES DE REPAS

	4/5-7 mois	6-8 mois	8-12 mois	12-18 mois
MATIN	Lait 180 à 250 ml, +/- céréales infantiles (1-2 càc)	Lait 180 à 250 ml +/- céréales infantiles (1 càs)	Lait 180 à 250 ml +/- céréales infantiles (1-2 càs)	1 biberon ou 1 bol de lait de croissance 180-250ml + 1 petite tartine de pain, beurre, confiture
DÉJEUNER	Lait 150 ml + légumes+féculents mixés (70-130g) poisson/viande mixés (10g) ou 1/4 d'œuf dur Beurre/huile : 1 càc	poisson/viande écrasés (10g) ou 1/4 d'œuf dur Légumes + féculents écrasés (150-200g) Beurre/huile : 1 càc 1 fruit écrasé	Féculents + légumes en morceaux très mous (200-250g) Poisson/viande en morceaux très mous (20g) Beurre/huile : 1 càc 1 fruit cuit en morceaux ou bien mûr ou 1 laitage	Légumes (cuits ou en crudités) et féculeux ou pain 200-250g viande ou poisson (20g) ou 1/2 œuf dur, beurre/huile 1 càc 1 fruit ou 1 laitage
GOÛTER	1 yaourt + 1 compote	1 laitage + 1 compote	1 laitage ou 1 fruit +/- croûte de pain	1 laitage ou 1 compote +/- pain
DIÛNER	1 biberon de 180 ml à 250 ml +/- céréales infantiles (1-2 càc)	Légumes + féculeux écrasés (150-200g) + biberon de lait 150 ml ou 1 laitage	Féculeux + légumes en morceaux très mous (200-250g) + biberon de lait (150ml) ou 1 laitage	Légumes cuits ou en crudités et féculeux ou pain (200-250g) + 1 laitage + 1 fruit

Les quantités évoquées restent des repères et doivent s'adapter à l'appétit de l'enfant.



Adapter les quantités à l'âge.

Proposer une alimentation variée dans le choix des aliments, la présentation, les préparations.

Stimuler la curiosité dans la découverte des goûts et saveurs.

Ne pas forcer mais inciter à goûter de tout.

Respecter l'appétit.

Plus l'enfant sera en contact avec les aliments et plus ils seront faciles à accepter.

Éloigner les écrans et les distracteurs lors des repas pour favoriser le rassasiement et la convivialité.



Ajouter systématiquement des matières grasses dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas : les ajouter

cruées à vos préparations (1 càc) et les alterner (huiles d'olive, de colza, de noix, beurre).

Pas de lait cru ni de fromages au lait cru avant 5 ans.

Pas de viandes, poissons, coquillages crus ou peu cuits, œufs crus ou préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison) avant 3 ans.

Pas de miel avant 1 an.

Éviter les produits à base de soja avant 3 ans.

Éviter les boissons « light », le café, le thé, les sodas et boissons « énergisantes », les produits allégés ou « 0% ».

RéPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques
25030 BESANCON Cedex
Tél. 03 81 21 90 02

Site Dijon

Résidence Grangier - 9 rue Jean-Renaud
21035 DIJON Cedex
Tél. 09 86 73 44 90