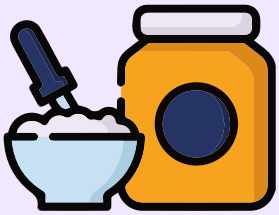
de 4 à 6 mois

LES REPAS DE BÉBÉ

un temps d'échange et de plaisir

ARDENNES
Conseil Départemental

LA DIVERSIFICATION EN PRATIQUE



La diversification alimentaire consiste à introduire progressivement des aliments autres que le lait dans l'alimentation du bébé afin de limiter les risques d'allergie. Elle peut débuter à partir de 4 mois révolus.

- Tous les groupes d'aliments peuvent être introduits dès le début de la diversification.
- Tous les aliments doivent être donnés mixés en texture lisse et sans grumeaux.
- On peut mélanger les aliments entre eux et les assaisonner avec des herbes et aromates (paprika, curry, basilic...) pour donner du goût et éveiller l'appétit de bébé.
- Le lait maternel ou infantile 1er âge reste l'aliment de base essentiel pour nourrir votre enfant (500 ml par jour minimum).
- La seule boisson doit être de l'eau.

À RETENIR

- Ne pas saler ni sucrer les plats maison, ni les petits pots ou plats du commerce.
- Ne pas donner de boissons sucrées à bébé (soda, sirop, jus de fruits...), la seule boisson doit être le lait ou l'eau.
- Ne pas donner de produits salés (gâteaux apéritifs, chips...).
- Les boissons végétales et le lait de soja sont contre-indiqués pour les enfants de moins de 3 ans, sauf prescription médicale.
- Le régime végétarien est contre-indiqué pour les enfants.

Entre 4 et 6 mois, le but n'est pas de remplacer les tétées mais de faire découvrir à bébé de nouveaux goûts et de nouvelles odeurs.

EN SAVOIR +

1000premiersjours.fr

mangerbouger.fr

L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ

Les conseils de la PMI*

de 4 à 6 mois

FRUITS ET LÉGUMES	Préférer les fruits de saison	• Tous les jours • 2 à 3 cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant • Légumes et fruits bien cuits
FÉCULENTS	À proposer selon la digestion de l'enfant	**Pommes de terre, pâtes, riz, semoule, pain, avoine :** • Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie • Toujours mélanger avec des légumes : ¼ de féculents pour ¾ de légumes, ou petit pot dès 6 mois • Les céréales infantiles 2ème âge : 1 cuillère à café /jour • 1 fois par semaine, ajouter 1 cuillère à café d'avoine dans la purée
LÉGUMES SECS	• À proposer selon la digestion de l'enfant • Ils doivent être bien cuits	**Lentilles, haricots secs, pois chiches, etc...** • 1 fois par semaine • 1 cuillère à café
VIANDE POISSON OEUF	• Toujours très cuite • Privilégier la volaille • Viande : 3 x/semaine • Poisson : 2 x/semaine • Œuf : 2 x/semaine • Ne pas donner de coquillages crus ou de plats à base d'œuf cru	**Viande, poisson et œuf** • 5g par jour = 1 cuillère à café • 1 jour sur 2 la 1ère semaine puis tous les jours ou petit pot dès 6 mois
PRODUITS LAITIERS	• À alterner • Nature, non aromatisés • Ne pas donner de lait cru ni de fromage au lait cru (sauf emmental ou comté) • Pas de produits 0%, écrémés ou demi-écrémés	**Yaourt, fromage blanc, fromage et petit-suisse®** • 2 à 3 cuillères à café par jour • De temps en temps, ajouter un peu de fromage râpé fondu dans une purée
MATIÈRES GRASSES	• À ajouter crues aux plats maison ou du commerce • Privilégier les huiles et les varier	**Huile (colza, noix, olive), beurre** • 1 cuillère à café d'huile par jour ou 1 fois par semaine maximum 1 noisette de beurre
FRUITS À COQUE	• Exclusivement en poudre • À mélanger à une compote	**Amandes, noix, noisettes** • 1/2 cuillère à café • 1 fois par semaine
CHARCUTERIE	La **charcuterie** n'est pas de la viande Hormis le jambon blanc, elle doit rester très exceptionnelle	**Jambon blanc** • 1 cuillère à café • 1 fois par semaine maximum

LES ALLERGÈNES

Les plus courants sont :

Poisson · **Oeuf** · **Arachide** · **Avoine** · **Blé** · **Fruits à coque** · **Kiwi frais**

La première introduction d'aliments allergènes doit toujours être effectuée sans mélange avec un autre aliment.

A noter : *On sait aujourd'hui que plus les enfants goûtent tôt les aliments à risque d'allergie, plus ils développent leur tolérance à ces aliments.*

* suite aux recommandations de la Haute Autorité de Santé

INFORMATIONS PRATIQUES

- La vitamine D doit continuer d'être donnée chaque jour selon la prescription médicale.
- Un petit pot entamé se conserve 24 heures au réfrigérateur.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter les yaourts au rayon bébé.
- Bébé ne pleure pas forcément parce qu'il a faim.
- Bébé doit être installé confortablement pour le repas.
- Accompagner et laisser bébé expérimenter à son rythme
- Si bébé refuse, il ne faut pas le forcer. On pourra lui proposer à nouveau quelques jours plus tard.
- Si vous cuisinez vous-même les plats de bébé, utilisez des produits frais non transformés ou des surgelés natures non cuisinés.

VOTRE CONTACT EN PMI :

.....

.....

.....

.....

Réalisation : CD08 Novembre 2022
Pictogrammes et illustrations : Pixabay, Freepik

ARDENNES
Conseil Départemental