

Alimentation diversifiée

La diversification des aliments correspond à l'introduction dans le régime du bébé de nouveaux aliments, autres que le lait. Elle commence vers le 6ème mois.

Il est très important que cette diversification ne se fasse pas avant car elle peut engendrer des problèmes d'allergies et d'intolérances. On doit être certains que le système digestif du nourrisson est capable de reconnaître et de transformer l'aliment. On parle de maturité physique et motrice de l'enfant.

A partir de 6 mois

L'alimentation diversifiée se fait de façon progressive, c'est-à-dire qu'on propose un seul aliment solide une fois par jour, et qu'on propose un aliment nouveau à la fois.

On introduit d'abord les légumes en purée et sans sel, qu'on ajoute à la bouillie. On peut augmenter légèrement la quantité de façon progressive. Quand les dents commencent à apparaître, on peut proposer les légumes seuls.

Viennent ensuite les fruits (bien murs, bien cuits et bien mixés). Les compotes faits maisons sont le meilleur choix.

On peut ensuite proposer des petits suisses et des biscuits fondants

On introduit en dernier les œufs, les poissons, les viandes... les aliments qui présentent le risque d'allergie le plus élevé :

- les œufs : entre 7-8 mois, le jaune cuit dur ; vers 9-10 mois, le blanc cuit dur.
- les poissons : entre 7-8 mois, de préférence cuits à la vapeur.
- les viandes : entre 7-8 mois, moulinées ou hachées, cuites sans matière grasse ; une cuillerée à soupe par jour.

A partir d'un an

L'alimentation est assez diversifiée. Elle s'adapte aux habitudes de la famille. C'est le moment de lui faire découvrir les différentes saveurs et textures des aliments.

L'enfant apprendra à bien mâcher tous les ingrédients de façon progressive, jusqu'à l'âge de 3 ans.



Conseils

Il arrive que l'enfant refuse de goûter à ces aliments. Dans ce cas, il ne faut surtout pas le forcer. Il vaut mieux faire de nouvelles tentatives dans les jours qui suivent. Il peut aussi y goûter et ne pas aimer. Là aussi il ne faut pas forcer mais continuer à lui proposer l'aliment les jours qui suivent.

Il est préférable d'éviter les fritures et de limiter le sucre.