

ALIMENTATION DIVERSIFIEE

I/ Définition- Principe

Consiste à introduire progressivement, dans l'alimentation de l'enfant, des aliments autres que le lait, de façon équilibrée ; c'est- à dire : fruits, légumes, viandes, poissons, oeufs, fromages, farines, produits sucrés, ...

- ✓ Cap difficile à faire avec patience et douceur
- ✓ Changements énormes pour l'enfant
- ✓ Nouvelles saveurs (sucré- salé)
- ✓ Ce sevrage ne doit- être ni précoce, ni trop tardif : vers **4 mois- 4 mois ½**
- ✓ Apprentissage de la petite cuillère
- ✓ Apprentissage d'une alimentation consistante (demi- liquide, pâteuse puis morceaux)
- ✓ Changement de position : assis sur les genoux de la maman à assis dans un baby- relax ou sur une chaise en face de la maman
- ✓ Progression lente, adaptée à la physiologie de chaque nourrisson
- ✓ Ne pas hésiter à faire machine arrière en cas de trouble quelconque ou de refus du bébé
- ✓ Tenir compte : de la dentition, du développement psychomoteur, des ATCD (RGO, constipation, diarrhées, ...)
- ✓ **Ne jamais imposer** les aliments au bébé mais lui proposer
- ✓ Respecter les goûts du bébé et ses variations d'appétit
- ✓ Flatter la vue et le goût, éviter les mélanges, bien présenter les assiettes, ...
- ✓ Tenir compte du milieu familial (religieux, socio- économique, ...)
- ✓ Importance d'une ambiance calme, d'un lieux de repas, loin de la télévision, ...
- ✓ On commence par **1 seul repas / jour** (souvent celui du midi : viande, légumes, compotes de fruits)
- ✓ Il est indispensable de continuer à donner du lait : au minimum **500 mL de lait / j** pour les besoins en calcium

II/ Les fruits

1. Apport

- ➔ d'eau (80 à 90%)
- ➔ de cellulose (régularisation du transit)
- ➔ sels minéraux
- ➔ vitamines hydrosolubles A et C
- ➔ glucides (valeurs calorique)
- ➔ certains ont des propriétés anti- diarrhéique (la pomme, la banane)

2. Sous quelle forme

- jus de fruits : à partir de **2- 4 mois** ; 1 cuillère à café / jour / mois d'âge ; riche en vitamines C ; à donner loin des biberons (risque de régurgitations) ; ne pas donner en soirée (excitant)
- fruits cuits : compote ; vers **4 mois- 4 mois ½**
- fruits frais : vers **8- 10 mois** ; fruits de saison, murs, de bonne qualité, bien laver, éplucher, écraser
 - fruits à noyaux et à pépins (pêche, prune, poire)
 - fruits rouges : avec précautions, allergisants
 - la banane : si elle n'est pas assez mure elle est trop riche en amidon / si elle est trop mure il y a un risque de diarrhée par fermentation / à point elle est anti- diarrhéique
 - la pomme est la base de beaucoup de compote, riche en pectine, crue- râpée- sans sucre (ré- alimentation des diarrhées)
 - raisin = fruit difficile à manger
 - fruits exotiques = riche en vitamines C
 - fruits secs (figes, raisins secs, ...) = **pas avant 2 ans**
 - fruits secs pour apéritifs (cacahuètes, ...) = **pas avant 3 ans**

III/ Les légumes

1. Apport

- ◆ peu calorique
- ◆ apport de fibres végétales : régularise le transit intestinal
- ◆ apport de vitamines hydrosolubles sous forme de carotène
- ◆ apport de sels minéraux : surtout Na, K+, et de nombreux oligo- éléments (fer, cuivre, ...)
- ◆ peu de protides, peu de glucides
- ◆ contiennent 80 à 90% d'eau (à l'exception des légumes secs)

2. Quels légumes

- la carotte : riche en provitamine A (carotène), en pectine (antidiarrhéique) ; 1er légume à introduire
- les légumes verts : action laxative ; à donner en petite quantité et toujours mélangés aux carottes au début (choix- fleur, poireau = après 1 an car contiennent beaucoup de cellulose)
- la pomme de terre : pas avant 8- 9 mois, et seule entre 18 mois et 2 ans ; en petite quantité ; 1/3 de pommes de terre et 2/3 de carottes
- les légumes secs : pas avant 3 ans ; indigestes par leur enveloppe cellulosique irritante pour l'intestin

3. Préparation

- les rendre les plus digestes possibles sans diminuer les vitamines
- choisir des légumes de bonne qualité, les laver, les cuire soit à la vapeur ou avec une petite quantité d'eau afin de les mouliner dans cette eau de cuisson riche en

vitamines et sels minéraux

4. Choix des légumes

- ✓ légumes frais
- ✓ conserves : quelques fois trop salé
- ✓ surgelés : recommandés
- ✓ petits pots : pratiques, homogénéisé, aspect velouté (bien accepté par l'enfant ; attention : vérifier les étiquettes)

5. Introduction dans l'alimentation

- ◆ Introduction vers 4 mois- 4 mois ½
- ◆ purée de légumes turmixé à la cuillère : carotte puis carotte + légumes verts (1/3 + 2/3)
- ◆ puis potages réalisés avec plusieurs légumes
- ◆ aliments en petits pots (un légume ou plusieurs)

IV/ Les protéines animales autres que celles du lait : viande, poisson, oeuf

1. Apport

- ◆ jusque 3- 4 mois : le lait est l'unique source de protéine animale
- ◆ avec l'introduction des fruits et des légumes : diminution d'apport de lait, l'apport en protéines animales se trouvent réduit
- ◆ compensation par la viande, le poisson, l'oeuf : excellent apport d'acides aminés

2. Quelles viandes

- viande maigre, rouge ou blanche, sans nerf, ...
- éviter les viandes grasses : porc, canard, ...
- éviter les abats
- éviter le cheval car se putréfie très vite
- préférer : boeuf, veau, agneau, poulet, jambon maigre, ...

3. Cuisson

- x sans matière grasse
- x grillée ou bouillie
- x mixée ou moulinée et mélangée avec les légumes
- x viande fraîche ou surgelée
- x existe en petits- pots : viande + légumes

4. Quantité

- en 1 fois / jour : le repas du midi
- à **4 mois** : **10g** ou 2 cuillères à café de viande moulinée
- à **6 mois** : **40g**
- à **1 an** : **50g**
- à **2 ans** : **100g** en petits morceaux
- 1 tranche de jambon = 60g
- 1 steak = +/- 100g

5. Poisson

- même indications et même quantité que la viande
- **1 fois ou 2 / semaine**
- apport en plus =
 - phosphore
 - vitamines liposolubles
- tous les poissons peuvent- être donnés à l'enfant, en évitant les plus gras (maquereau, sardine, thon, ...)
- préférer les poissons maigres : sole, limande, colin, merlan
- préparation simple : cuit au court bouillon ou au four, puis mixé ou mouliné et mélangé avec les légumes
- il existe aussi des petits- pots (goût pas génial!)

6. L'oeuf

- aliment très riche en acides aminés, en vitamines D et A, en fer et en phosphore
- mais souvent mal supporté par l'enfant, et en particulier le blanc d'oeuf (allergie)
- donner avec prudence et commencer par de **petites quantités**
- **vers 5 mois = que le jaune d'oeuf**, finement écrasé et incorporé aux légumes (¼ à 1/2 pour commencer)
- le blanc d'oeuf et l'oeuf entier seront donné vers 1 an (à la coque, au plat)

V/ Les dérivés du lait

Les fromages résultent de la coagulation du lait, donc ils contiennent du calcium, des lipides, des protides.

Ils viennent compléter la ration en lait nécessaire au nourrisson.

Ils sont introduits assez tôt : **vers 5 mois** ; sous forme de fromage frais tels que petits- suisses, yaourts, fromages blancs natures pour compléter le repas de midi.

- ✓ Fromage fondu (*Kiri, Gervais, ...*) : vers 6- 7 mois
- ✓ Fromage à pâte cuite (*Bombel, Porc Salut, ...*) : les plus riches en calcium
- ✓ Fromage fermenté à pâte molle (*Camembert, Brie, ...*) : vers 9 mois- 1 an
- ✓ Fromage à pâte forte (les bleu : *Roquefort, ...*) : très calorique, goût très particulier ; vers 1 an

x Les mets, desserts, crèmes, ... : fait maison⁺⁺ ; se méfier des produits achetés dans le commerce (pas de lait dans les Danette, ...)

→ Pour reconstituer un biberon de lait :

- prendre de l'eau plate
- **1 mesure rase de lait en poudre pour 30 mL d'eau plate**
- mettre l'eau dans le biberon puis ajouter les mesures de lait

VI/ Règles alimentaires du grand nourrisson âgé de plus de 2 ans

- **4 repas minimum**
- mange des légumes et de la viande **en morceaux**
- mange comme ses parents, à la même heure
- mange **seul**, à table
- limiter les fritures, les viandes en sauce
- maintenir un apport suffisant de protéines animales (1 fois / jour)
- maintenir un apport de lait et laitages (500 mL / jour minimum)
- maintenir un apport suffisant de légumes verts et fruits
- **privilégier le petit-déjeuner et le goûter** (lacté)
- boissons = **EAU**
- bannir le grignotage permanent
- pas d'excès de graisses