

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

POURQUOI, COMMENT ?



APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES



QU'EST-CE QUE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?



À partir de la fin du 4^e mois et jusqu'à ses 3 ans, bébé va passer d'une alimentation composée à 100% de lait à des repas presque comme les vôtres. Cette étape, c'est la **diversification alimentaire**. Avec vous, bébé va découvrir un univers d'aliments, de goûts et de textures variées. On se lance ?

QUAND ?

Pas avant 4 mois et pas après 6 mois.

Avant, le lait (maternel ou infantile) apporte à votre bébé tout ce dont il a besoin, **après, le lait ne suffit plus.**



COMMENT ?

Au tout début, donnez **chaque nouvel aliment séparément** pour que bébé s'approprie son goût. Dès qu'un aliment est accepté seul, vous pouvez le **mélanger à un autre** (légume et pomme de terre, légume et volaille...).



Y-A-T-IL UN ORDRE À RESPECTER ?

Vous pouvez introduire les groupes d'aliments dans l'**ordre qui vous convient le mieux.**



Y-A-T-IL DES ALIMENTS À ÉVITER POUR LES ALLERGIES ?

Au contraire ! **Dès que vous commencez la diversification bébé peut goûter à tout**, même les aliments qui peuvent provoquer des allergies (œufs, poudre d'amandes...).

Plus ils les goûtent tôt, plus ils développent leur tolérance. En cas d'allergies dans la famille, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.



Un pour tous !

Avec un même fruit ou légume cuit, régalez facilement toute la famille. Adaptez les textures et les quantités à l'âge et l'appétit de chacun.

SAUMON GOURMAND AUX COURGETTES

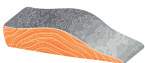


Courgettes cuites*



Riz à l'eau*

Filet de saumon*



4 à 6 mois

Mixé

+ une cuillère à café d'huile végétale

6 à 8 mois

Haché ou écrasé grossièrement

8 mois à 3 ans

En petits morceaux

+ Muscade & crème ou huile d'olive & basilic frais

+ de 3 ans

4 à 6 mois

Mixé

6 à 8 mois

Écrasé grossièrement

8 mois à 3 ans

En morceaux

+ fromage blanc

+ de 3 ans

En lamelles

DOUCEUR D'AUTOMNE À LA CANNELLE



Cannelle en poudre

Pommes* et/ou poires* cuites au four ou 2 minutes au micro-ondes

*À préparer sans ajout de sel, de sucre ou de matière grasse

PETIT POTS MAISON, UN JEU D'ENFANT !

1

Cuire à l'eau, vapeur ou au micro-ondes sans sel, sans sucre, ni matière grasse.

2

Mixer pour avoir une purée / compote lisse à donner à la cuillère.



Au moment de servir

ajoutez à vos purées une petite cuillère de matière grasse.

Pour une transition lait – purée en douceur mixez les premières purées avec du lait.



5 ÉTAPES CLÉS POUR FAIRE AIMER LES FRUITS ET LÉGUMES À VOTRE BÉBÉ

4 - 6 MOIS



PURÉE LISSE

Vous pouvez proposer à bébé tous les aliments en purée ou compote lisse en commençant par des légumes aux **saveurs douces**, pour qu'ils soient plus facilement acceptés. Vous pourrez proposer des légumes aux saveurs **plus amères** par la suite.



HACHÉ / ÉCRASÉ

Bébé **commence à mâcher**.
Proposez-lui progressivement de nouvelles textures.



MORCEAUX MOUS

Bébé peut manger des aliments en **morceaux très mous** qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts.

6 - 8 MOIS

À PARTIR
DE 8 MOIS

À PARTIR
DE 10 MOIS

APRÈS
1 AN

Peu à peu, votre enfant va manger **presque la même chose que toute la famille**, en quantités adaptées à son âge.

ALIMENTS À CROQUER
Bébé peut **mâcher** avec les dents.

QUELQUES SIGNES QUI MONTRENT QUE BÉBÉ EST PRÊT POUR DE NOUVELLES TEXTURES (DÈS 6 MOIS)

- ▶ Il avale les purées lisses et épaisses **sans problème**
- ▶ Il maintient **sa tête et son dos droits** dans sa chaise
- ▶ Il essaye de **prendre des aliments** dans votre assiette
- ▶ Il fait des **mouvements de mâchonnement** quand il porte quelque chose à sa bouche
- ▶ Il est capable de **tenir un aliment** et de le **porter à sa bouche**

PRUDENCE !

Pour éviter tout **risque de suffocation**, ne donnez **pas d'aliments petits, ronds et durs** avant 5 ans.

Découpez les tomates cerises, ou les grains de raisin, concassez les noisettes...



▶ Pour toute question, j'en parle à mon médecin ou à la PMI
▶ Conseils, tutos et recettes sur **Mangerbouger.fr**

▶ RDV sur notre compte instagram

@Parlonsbavoir



+ D'INFORMATION :

« Pas à pas, votre enfant mange comme un grand » - Le petit guide de la diversification alimentaire - Santé publique France
Retrouvez les références des études scientifiques sur lesquelles se base ce dépliant sur www.aprifel.com
+ de conseils et recettes : www.mangerbouger.fr/

EN PRATIQUE

NOS ASTUCES POUR UNE DIVERSIFICATION SANS STRESS



AVOIR UN COUP D'AVANCE

Congeler vos préparations dans des **bacs à glaçons**.

FAIRE CONFIANCE À BÉBÉ

Pas d'inquiétude, au début, votre bébé goûtera simplement quelques cuillères.

Son appétit va **augmenter progressivement**. Sa faim peut aussi varier d'un jour à l'autre.

S'il ne veut plus manger, **ne le forcez pas**.

FAIT MAISON ... MAIS PAS DE PRESSION

Faire vos purées et compotes maison vous permet de **maîtriser le choix de vos ingrédients** et d'intégrer dès le départ l'alimentation de votre bébé à celle de la famille.

Mais en termes de nutrition, les petits pots du commerce **répondent tout aussi bien aux besoins de votre bébé**.

LA PATIENCE EST VOTRE ALLIÉE !

Il faut parfois faire goûter **jusqu'à 10 fois** un nouvel aliment pour que votre enfant l'accepte. S'il refuse, **ne le forcez pas** et réessayez quelques jours plus tard.

Y ALLER PROGRESSIVEMENT

Chaque enfant a son **propre rythme**. Votre bébé ne sera peut-être pas intéressé dès ses 4 mois pour goûter autre chose que du lait, tandis que d'autres avaleront goulument leur purée.

APRIFEL.COM

AGENCE POUR LA RECHERCHE
ET L'INFORMATION EN FRUITS & LÉGUMES

