

# De la **tétée** à l'alimentation solide

*Avant l'âge de 4 mois, les nourrissons peuvent se contenter du lait maternel ou de prendre le biberon. (Photo : archives Le Républicain).*



La diversification alimentaire débute vers l'âge de 5-6 mois et dure jusqu'à 3 ans : un passage progressif du "liquide" au "solide", où l'alimentation lactée garde une place essentielle. Voici quelques conseils fournis à partir du Programme national nutrition santé (PNNS), petit guide pour les parents...

## **Les débuts de la diversification**

**Le lait reste la base :** Avant 4 ou 5 mois révolus (et idéalement jusqu'à 6 mois), Bébé est allaité par sa maman ou nourri au biberon. Il est reconnu aujourd'hui que la diversification alimentaire trop précoce avant l'âge de 4 mois, augmente le risque d'allergies alimentaires, de carence ou d'excès, de troubles digestifs... L'introduction d'autres aliments doit être pro-

gressive, remplaçant progressivement une partie du biberon ou de la tétée. Vers 8 mois, le bébé fait quatre à cinq repas par jour, dont deux diversifiés, mais le lait (à raison de 500 ml par jour) reste la base de son alimentation.

**Légumes :** haricots verts, épinards, courgettes, blancs de poireaux, carottes, cuits à l'eau ou

à la vapeur et mixés, sans ajout de sel, seront facilement digérés. Commencez au repas de midi, en complément du lait.

**Viande, poisson, œuf :** à mixer ou à écraser finement. Limitez les abats et la charcuterie. Tous les poissons peuvent être inscrits au menu. L'œuf doit être consommé dur. De 6 à 8 mois : 2 cuillerées à café rases de

viande ou de poisson suffisent.

**Boisson :** l'eau est la seule boisson nécessaire en plus du lait. Surtout pas de soda.

**Fruits :** à midi ou en complément de la tétée ou du biberon de l'après-midi, sous forme de compote, avec des fruits bien mûrs, crus ou cuits, mixés. Assez vite, vous pourrez passer aux fruits crus ou cuits écrasés. L'ajout de sucre est inutile.

**Féculets :** vous pouvez proposer des farines infantiles en petite quantité. (avant 6 mois, utilisez les farines 1<sup>er</sup> âge sans gluten).

## **Dès 6 mois des pommes de terre**

Dès 6 mois, vous pouvez mouliner des pommes de terre cuites à la vapeur et les ajouter à la soupe de légumes. Pâtes, pain, semoule de blé et biscuits (en quantité modérée) : entre 7 et 9 mois.

**Matières grasses :** à partir de 6 mois, alternez une cuillerée à café d'huile (olive, tournesol, colza) ou une noisette de beurre aux deux repas principaux. Les fritures sont à éviter.

## **De 8-12 mois à 3 ans**

**Toujours du lait :** au moins 500 ml de lait 2<sup>e</sup> âge par jour jusqu'à l'âge d'1 an. Après un an, les besoins totaux sont de 800 ml de lait, y compris les autres produits laitiers : yaourts, fromages blanc, voire fromages divers...

**Chaque jour :** des fruits et des légumes, des produits céréaliers (riz, pâtes, pain, blé, semoule...). A partir de 8 à 12 mois, 20g de viande ou poisson (= 4 cuillerées à café rases). A partir d'un an, la portion sera de 30g (6 cuillerées à café). Toujours un peu de matières grasses (huile ou beurre en alternance). Les légumes secs en purée (haricots, lentilles) peuvent commencer à être inscrits au menu vers 18 mois.

**Le moins possible :** sucre, miel, chocolat, aliments gras et sucrés. Les jus de fruits ne sont pas indispensables. Salez un peu les aliments lors de la cuisson, ne salez plus ensuite (et surtout pas les petits pots).

**A éviter :** les fritures et les sodas.