

1

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

La diversification alimentaire correspond à l'introduction des aliments autres que le lait infantile ou le lait maternel. Elle doit **débiter entre 4 et 6 mois** pour tous les enfants.

La formule infantile (hydrolysats extensifs de protéines ou formule d'acides aminés)

doit rester l'aliment principal pour couvrir l'essentiel des besoins nutritionnels jusqu'à l'âge d'un an.



La diversification alimentaire joue un rôle de découverte des saveurs et d'apprentissage de la mastication. Elle permet également l'acquisition de la tolérance alimentaire en présentant à votre enfant des protéines potentiellement allergisantes.

L'alimentation doit rester un moment de plaisir pour votre enfant et pour vous. Il faut respecter ses goûts. S'il refuse un aliment, **il ne faut pas le forcer**. Il lui sera proposé de nouveau à intervalles réguliers. Il est parfois nécessaire de faire une dizaine de tentatives avant que votre enfant accepte l'aliment.

La nourriture ne doit pas être donnée comme récompense en dehors des repas pour féliciter le nourrisson ou encourager un comportement.

LE SUCRE



Le sucre n'est pas à proscrire de l'alimentation de votre enfant

L'ajout de sucre dans l'alimentation de votre enfant permettra ainsi une meilleure prise alimentaire, ce qui est d'autant plus important lors d'une alimentation sans PLV (protéine du lait de vache). Le plaisir alimentaire doit rester une priorité ! Alors n'hésitez pas à sucrer certaines compotes par exemple.

Dans quel ordre et en quelle quantité ?



L'ordre dans lequel les différents groupes d'aliments sont introduits a **peu d'importance**.

On commence traditionnellement par proposer **une fois par jour** à la cuillère des fruits ou légumes cuits et **réduits en purée lisse**.

La quantité initiale est de **2 cuillères à café** (c.à.c) qui sera progressivement augmentée à **2 cuillères à soupe** (c.à.s) ou ½ petit pot par jour.

Cette progression quantitative est à adapter en fonction de l'**acceptation du nourrisson** et de sa **tolérance digestive**.