

Ma diversification

Quand proposer quoi ? Les repères officiels en un coup d'œil, pour un bébé allaité.

Prénom :

Né(e) le :

1^{er} repas le :

Aliments	0 à 4 mois	4 à 6 mois	Dès 6/8 mois	1 à 3 ans
Lait maternel L'aliment de base. Le sein reste possible aussi longtemps que vous le souhaitez.				
Légumes et fruits Bien cuits et mixés lisses, puis écrasés, puis en morceaux.				
Féculents Pomme de terre, pâtes, riz, semoule, pain. Avec les légumes : ¼ au début, puis moitié-moitié.				
Légumes secs Lentilles, pois chiches, haricots. 1 c. à café au début, environ 1 fois par semaine dès 6/8 mois.				
Viande, poisson, œuf Toujours très cuits. 5 g puis 10 g par jour. Poisson 2 fois par semaine.				
Produits laitiers Yaourt, fromage blanc nature et entiers. Pas de lait cru (sauf emmental, comté).				
Allergènes Œuf, arachide, gluten, amande ou noisette en poudre. Avis médical si allergies dans la famille.				
Huile ou beurre ajoutés 1 c. à café d'huile crue par jour (colza, noix, olive), 2 après 1 an.				
Eau La seule boisson recommandée. Avant 4 mois : en cas de forte chaleur, fièvre ou diarrhée.				
Jambon blanc De temps en temps, mixé. Autres charcuteries : exceptionnellement.				
Sel ajouté Ne pas saler avant 1 an, petits pots compris. Ensuite, limiter.				
Sucreries, miel Pas de miel avant 1 an. Le sucré, le plus tard possible.				

☐ Pas encore
 ☐ On goûte, petites quantités
 ☐ Au menu
 ☐ De temps en temps, à limiter

Pour bien démarrer

- Commencez entre 4 et 6 mois, au moment qui vous convient. Après 6 mois révolus, le lait seul ne suffit plus.
- Pas d'ordre imposé entre les familles d'aliments. Proposez chaque nouvel aliment seul, sans mélange, pour qu'il découvre son goût.
- Un aliment boudé ? Reproposez-le quelques jours plus tard : il faut parfois jusqu'à 10 essais.
- Bébé prématuré ou allergies dans la famille : demandez l'avis du médecin avant de commencer.

Journal des découvertes

Un nouvel aliment ? Notez-le ici, avec la texture proposée et la réaction de bébé.

[illegible]

Texture : **L** lisse · **É** écrasé · **M** petits morceaux fondants

Mes premiers aliments

Cochez un rond à chaque dégustation. Trois ronds cochés : l'aliment fait partie de la famille !

Légumes

Carotte	○○○
Courgette	○○○
Haricot vert	○○○
Potiron	○○○
Patate douce	○○○
Brocoli	○○○
Épinard	○○○
Poireau	○○○
Petits pois	○○○
Betterave	○○○
Panais	○○○
Chou-fleur	○○○
Fenouil	○○○
.....	○○○

Fruits

Pomme	○○○
Poire	○○○
Banane	○○○
Pêche	○○○
Abricot	○○○
Prune	○○○
Mangue	○○○
Fraise	○○○
Kiwi	○○○
Melon	○○○
Clémentine	○○○
.....	○○○

Féculents

Pomme de terre	○○○
Riz	○○○
Pâtes	○○○
Semoule	○○○
Pain	○○○
Quinoa	○○○
Flocons d'avoine	○○○
.....	○○○

Légumes secs

Lentilles corail	○○○
Lentilles vertes	○○○
Pois chiches	○○○
Haricots blancs	○○○
.....	○○○

Viande, poisson, œuf

Poulet	○○○
Dinde	○○○
Bœuf	○○○
Cabillaud	○○○
Colin	○○○
Saumon	○○○
Sardine	○○○
Œuf dur	○○○
.....	○○○

Produits laitiers

Yaourt nature	○○○
Fromage blanc	○○○
Petit-suisse nature	○○○
Emmental râpé fondu	○○○
.....	○○○

Allergènes à faire goûter

Œuf bien cuit	○○○
Arachide en poudre	○○○
Amande en poudre	○○○
Noisette en poudre	○○○
Gluten (pain, pâtes)	○○○

Matières grasses

Huile de colza	○○○
Huile de noix	○○○
Huile d'olive	○○○
Beurre	○○○

Ma semaine de repas

Le lait reste au cœur des journées : cochez les tétées, notez les repas au fil de la semaine.

Semaine du :

Âge de bébé :

Jour	Tétées	Matin	Midi	Goûter	Soir
Lundi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Mardi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Mercredi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Jeudi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Vendredi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Samedi .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				
Dimanche .../...	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐				

Nos notes de la semaine

Les repères à garder

Les réponses aux questions qu'on se pose tous, tirées des recommandations officielles.

Les textures, pas à pas

- Entre 4 et 6 mois : mixé lisse.
- Dès 6/8 mois : haché ou écrasé à la fourchette.
- Dès 8 mois : morceaux très mous qui s'écrasent entre les doigts, comme la banane.
- Dès 10 mois : morceaux à croquer.
- Diversification menée par l'enfant (DME) : possible vers 6 mois, quand bébé tient bien assis et porte à la bouche. Toujours sous vos yeux.

Viande, poisson, œuf : combien ?

- 4 à 6 mois : 5 g par jour, soit 1 c. à café mixée.
- Dès 6/8 mois : 10 g par jour, soit 2 c. à café ou ¼ d'œuf dur.
- 1 à 2 ans : 20 g par jour. 2 à 3 ans : 30 g par jour.
- Poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, saumon).

Le lait maternel dans tout ça

- Il reste l'aliment de base pendant toute la diversification.
- Vous pouvez commencer les repas au moment qui vous arrange, même le soir.
- Un bébé allaité goûte déjà des saveurs variées à travers votre lait : cela l'aide à accepter de nouveaux aliments.
- Le tire-lait permet de continuer à allaiter à la reprise du travail.

Faim ou rassasié ?

- Faim : il pleure, agite vivement bras et jambes, ouvre la bouche quand la cuillère approche.
- Rassasié : il ralentit, tourne la tête devant la cuillère, regarde ailleurs, veut quitter sa chaise.
- Ne le forcez jamais à finir son assiette. Évitez les écrans pendant le repas.

Les matières grasses

- Ajoutez 1 c. à café d'huile crue par jour avant 1 an, 2 après. Variez colza, noix et olive, ou une noisette de beurre de temps en temps.
- Pas de produits laitiers 0 %, écrémés ou demi-écrémés avant 3 ans.

À éviter

- Miel avant 1 an (risque infectieux).
- Sel ajouté avant 1 an, dans les plats maison comme dans les petits pots.
- Lait cru et fromages au lait cru (sauf emmental et comté), œuf cru, coquillages crus.
- Boissons végétales avant 1 an. Soja et produits à base de soja avant 3 ans.
- Jus de fruits, sodas, sirops : l'eau suffit.
- Avant 5 ans : aliments petits, durs et ronds comme la cacahuète entière. Coupez les raisins en deux et retirez les pépins.

Sources : Santé publique France, « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand » (2021) et affiche « La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans », sur mangerbouger.fr.

Ces repères sont généraux. Ils ne remplacent pas l'avis du médecin, de la sage-femme ou de la PMI qui suit votre enfant.