



L'alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans

Les professionnels de la Protection Maternelle
et Infantile vous accompagnent

Diversification de l'alimentation

L'étape de diversification correspond au passage d'une alimentation exclusivement constituée de lait à une alimentation variée qui va progressivement se rapprocher de celle d'un adulte.

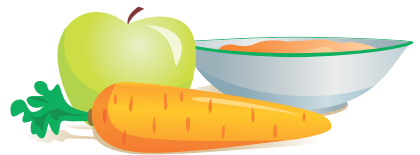
Elle se fait habituellement au cours du 5^{ème} mois et graduellement jusqu'à l'âge de 3 ans. Votre enfant va ainsi élargir sa palette de goûts, de saveurs et de textures. L'introduction d'aliments nouveaux doit se faire **très progressivement, aliment par aliment**.

Comment introduire ces aliments ? A quel rythme ?

SUIVEZ LE GUIDE ...

COMMENT FAIRE POUR QUE LA DIVERSIFICATION SE PASSE BIEN ?

La phase de diversification ne se fait pas d'une seule et même façon pour tous les bébés. Laissez-lui le temps de s'adapter à cette nouvelle alimentation et de s'habituer aux textures et aux goûts. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser cette période en toute sérénité.



A CHACUN SON RYTHME

Votre enfant peut avoir le goût de la découverte, mais il peut aussi ne pas manifester d'engouement pour le changement. Chaque enfant a son propre rythme qu'il est important de respecter. Le passage du liquide à des textures de plus en plus solides n'est pas un exercice facile pour votre bébé.

ADAPTER LES APPORTS AUX BESOINS CORRESPONDANT AUX DIFFERENTS AGES DE LA VIE

Les besoins en énergie sont très élevés au début de la vie. Par ailleurs, c'est l'âge où les lipides sont nécessaires pour le développement du système nerveux. Les apports en graisses ne doivent pas être réduits pendant cette période. D'ailleurs, le lait maternel est extrêmement riche en lipides. L'usage de laitages allégés n'est pas recommandé. De plus, on peut ajouter des graisses d'assaisonnement dans les plats comme les légumes ou purées.

RESPECTER LES GOÛTS ET LES PRÉFÉRENCES DE VOTRE ENFANT

C'est la meilleure façon d'éviter une opposition systématique. Mais que faire s'il refuse un aliment ? N'insistez pas, mais ne vous découragez pas ! Proposez-lui à nouveau, quelques jours plus tard, puis réessayez plusieurs fois.

LE LAIT, TOUJOURS LE LAIT



Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait (le vôtre ou un "lait" infantile 1^{er} âge) par jour ou sous forme de laitage.

Très progressivement, supprimez une partie de tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier.

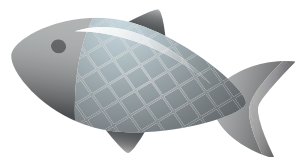
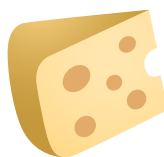
Attendez encore (1 voire 2 semaines) pour supprimer, toujours progressivement, une deuxième tétée ou un biberon. Vous arriverez ainsi vers 8 mois, à donner à votre bébé 4 repas par jour, dont 2 repas diversifiés (et pas plus) et 2 tétées ou 2 biberons de lait. Lorsque votre bébé a un repas diversifié complet, vous pouvez passer à un "lait" 2^{ème} âge (ou continuer à l'allaiter).

Donner le plaisir de manger

Manger ce n'est pas seulement équilibrer l'alimentation de son enfant selon les conseils des nutritionnistes et des pouvoirs publics, c'est aussi tenir compte de ses habitudes familiales, respecter ses traditions culturelles ainsi que les goûts et l'appétit de bébé.

Apprendre à bien manger, c'est par exemple emmener son enfant au marché pour lui faire découvrir les odeurs et les couleurs, les saveurs et les textures, c'est l'inciter à participer à la préparation des repas.

Même si votre enfant n'apprécie pas un aliment à un moment donné, ne pas se décourager, ne pas forcer, représenter ultérieurement parfois sous une autre forme. Chaque enfant a ses goûts et son appétit, tant que sa courbe de croissance est satisfaisante, pas d'inquiétude ! Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la PMI.



Favoriser la convivialité

A table, manger tous ensemble facilite les échanges et le plaisir de goûter de nouveaux aliments.

Pour favoriser son autonomie et encourager son plaisir de découverte, donnez-lui sa propre cuillère. Autorisez-lui parfois à découvrir les textures des aliments avec les mains. Présentez-lui les aliments de manière ludique et en petite quantité en particulier pour les petits mangeurs.

AUTREMENT DIT, ETEIGNEZ LA TELEVISION, ASSEYEZ - VOUS FACE A BEBE PUIS LORSQU'IL GRANDIT PRENEZ LE TEMPS DE MANGER ENSEMBLE.



L'alimentation n'est ni une punition, ni une récompense.
Manger doit être un plaisir.

Il est important de trouver la bonne distance entre le libre-service (l'enfant mange ce qu'il veut, quand il veut) et la rigidité. Sachez qu'en tant que parent, vous êtes un modèle pour vos enfants.



Département de la Vienne

Direction Générale Adjointe des Solidarités
Service de la Protection Maternelle et Infantile (PMI)

39 rue de Beaulieu

86034 Poitiers cedex

Tél. : 05 49 45 90 45

■ lavienne86.fr