

En un coup d'œil^{1,2} !

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE L'ENFANT APLV

Les recommandations de santé publique préconisent de débiter la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois dans l'idéal et jamais avant 4 mois et sur décision médicale. Il y a 2 raisons à cela : la première est de diminuer les risques allergiques ; la seconde de favoriser l'éveil au goût. Dès que vous sentez que votre enfant est prêt : parlez-en à votre médecin qui vous confirmera, ou non, que c'est le moment de commencer.

MOIS	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	7 ^e	8 ^e	9 ^e	10 ^e	11 ^e	12 ^e	2 ^e année	3 ^e année		
				Textures lisse, puis hachées...				... puis petits morceaux				Morceaux écrasés				
LAIT	Lait maternel ou substitut de lait adapté aux APLV*			Lait maternel ou substitut de lait adapté aux APLV*									Lait maternel ou substitut de lait adapté aux APLV*			
PRODUITS LAITIERS	Aliments préparés avec du substitut de lait adapté aux APLV*															
FRUITS				Tous très mûrs en purée lisse			Cuits mixés (texture homogène lisse) puis crus écrasés*						En morceaux, à croquer*			
LÉGUMES				Tous très mûrs en purée lisse			Purée lisse puis en petits morceaux*						Écrasés, en morceaux*			
POMMES DE TERRE				Comme liant dans les purées			En purée puis en morceaux*									
PAIN, PRODUITS CÉRÉALIERS								Pain, pâtes fines, semoule, riz*								
CÉRÉALES INFANTILES			 x2 = 10 g	Céréales avec gluten à introduire progressivement			Céréales avec gluten -  x3 ou 4 = 15 à 20 g						Céréales avec gluten  x5 = 25 g			
LÉGUMES SECS													15 à 18 mois, en purée*			
VIANDES, POISSONS				Mixés  x2 = 10 g			Hachés  x4 = 20 g						 x6 = 30 g	 x6 = 30 g		
ŒUFS								 x4 = 20 g								
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES						 x1 = 5 g	1 à 2 cc. d'huile végétale ou 1 noisette de margarine sans lait dans les purées. Quantité par repas									
BOISSONS	Eau pure en cas de fièvre ou de forte chaleur			Eau pure												
SEL													Peu, pendant la cuisson uniquement			
PRODUITS SUCRÉS								Sans urgence, à limiter								

- Votre médecin vous indiquera le meilleur moment pour démarrer la diversification mais gardez en tête qu'il faut bien choisir le bon moment. Ainsi, évitez de la démarrer après que votre enfant ait été malade, ou lorsque vous êtes en déplacement.
- Pour que votre enfant s'habitue à manger à la cuillère, donnez-lui une cuillère en plastique souple et laissez votre enfant jouer avec. Il s'habitue ainsi à l'avoir en bouche.
- Faites toujours goûter un seul aliment à la fois pendant 2 à 3 jours de suite afin d'identifier une réaction potentielle et bien en connaître l'origine.
- Les recommandations qui sont données sont avant tout des repères. Il n'y a donc aucun stress à avoir si votre enfant est un peu en retard ou au contraire en avance. C'est lui qui vous imposera son rythme et vous verrez que les choses se feront très naturellement. Adressez-vous à votre médecin qui vous guidera dans la diversification alimentaire de votre enfant.

 Cuillère à café  Cuillère à soupe

- Formule à base d'hydrolysats poussés de protéines de lait. Utilisez uniquement la formule prescrite à votre bébé par votre médecin / **APLV** : Allergie aux Protéines de Lait de vache

* à adapter selon la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

1. La santé vient en mangeant, le guide de la nutrition de la naissance à 3 ans. Programme National Nutrition Santé, 2007.
2. Conseils aux parents : Alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans, Médecine & Enfance, pp 329-334, novembre 2014.