



DIVERSIFIER L'ALIMENTATION DU NOURRISSON

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA DIVERSIFICATION DU NOURRISSON ET DE L'ALIMENTATION PRÉCOCE

Diversification alimentaire : à partir de 6 mois

Idéalement, la diversification alimentaire doit débuter après six mois. Dans tous les cas, jamais avant quatre mois, car elle nécessite une maturation psychomotrice, digestive, métabolique et sociale du nourrisson. Voici les bases d'une diversification sans problème.

Il existe plusieurs raisons pour déconseiller une diversification trop précoce, avant l'âge de quatre mois :

- l'enfant peut être incapable de digérer et métaboliser correctement les aliments proposés ;
- il peut développer une allergie, son système immunitaire étant encore très immature, il ne peut répondre à l'exposition de nombreux allergènes.

La diversification en pratique

- Débuter la diversification en introduisant quelques cuillères à café de légumes ou de fruits, avant ou après le biberon, ou encore directement dans le biberon.
- Introduire les aliments un à un pour faciliter leur acceptation et leur tolérance.
- Tout refus ne doit pas faire abandonner l'aliment en question. Il faut le représenter un peu plus tard.
- Ne jamais forcer un enfant à finir son biberon ou son plat.
- Éviter d'ajouter du sel aux aliments.
- Certains aliments doivent être introduits plus tardivement, même si bébé ne présente aucun problème de santé, ni aucun risque allergique. Ainsi, on recommande de ne pas introduire d'aliments contenant du gluten avant 6 mois, pas de lait de vache idéalement avant un an, pas d'œuf avant 6 mois et pas d'autres aliments potentiellement allergisants tels que les fruits à coque ou les produits contenant de l'arachide avant l'âge de trois ans.
- Ne donner à boire que de l'eau au cours ou en dehors des repas.
- La diversification alimentaire, correspondant aux besoins de l'enfant qui grandit, permet également la mise en place progressive des rythmes alimentaires, la découverte des goûts, l'acquisition de comportements sociaux et l'intégration progressive à la vie familiale.
- Attention, des aliments inadaptés à l'âge de l'enfant peuvent entraîner des problèmes rénaux et digestifs, l'exposer à une surcharge pondérale ou inversement à des risques de déficits en vitamines et minéraux.
- De la même façon, un rythme d'introduction des différents aliments trop rapide peut perturber l'apprentissage et aboutir à des refus systématiques, source de conflit entre parents et enfant lors des repas.

Sources : Société Française de pédiatrie ambulatoire. Plan National de Nutrition Santé PNNS. Organisation Mondiale de la Santé.