

CHC.be

PREMIERS PAS VERS DE NOUVEAUX ALIMENTS

SUR LE CHEMIN DU PLAISIR ET DE LA DÉCOUVERTE



CHC
GROUPE SANTÉ

Le début de la diversification se fera idéalement **entre 4 et 6 mois**.

Pour choisir le bon moment, tenez compte de l'évolution de votre enfant, de son développement, de son intérêt pour de nouveaux aliments. Proposez sans forcer, l'essentiel étant de l'éveiller à la nourriture solide tout en suivant son rythme et son appétit.

1 INTRODUCTION DES LÉGUMES ET DES FRUITS

Commencez au choix par les uns ou les autres, à environ deux semaines d'intervalle

Le repas de légumes

Introduisez un seul légume à la fois. Commencez par une ou deux cuillères puis augmentez progressivement les quantités, selon l'appétit de votre enfant. Dans un premier temps, le repas de légumes sera composé de :

Le repas de fruits

Proposez un seul fruit à la fois. Le repas de fruits sera composé de :

Au début, n'oubliez pas de **compléter ses repas par une tétée ou un biberon de lait**, s'il mange moins de 150 g.

Introduction de l'arachide

Il est recommandé d'introduire l'arachide (cacahuète) vers l'âge de **5 à 6 mois** afin de réduire le risque allergique.



Sauf avis contraire de votre allergologue, dès l'âge de **5 mois**, ajoutez dans la panade de fruits ou dans la purée de légumes (ou dans une petite portion) :



1/2 portion de **légumes cuits** (idéalement de saison)

+ 1/2 portion de pomme de terre ou patate douce

+ 1 cuillère à soupe de **matière grasse crue**

Ex. : huile de colza, d'olive, de tournesol, beurre cru, etc.

! SANS ajout de sel

fruits de saison, bien mûrs, cuits ou crus et mixés

! SANS ajout de sucre



Par la suite, vous pouvez réaliser un repas de fruits avec **plusieurs fruits différents**.

Ex. : banane + pomme + poire, melon + banane + kiwi, etc.

+ 1 cuillère à café en plastique arasée (= peu remplie) = **± 2g de beurre de cacahuète**

Ex. : poudre d'arachide ou pâte d'arachide

4x/semaine dès l'âge de 5 mois



La portion finale d'un repas = ± 200 à 250 g



② INTRODUCTION DES ŒUFS, DE LA VIANDE ET DU POISSON

Ils seront ajoutés au repas de légumes vers l'âge de **5 à 6 mois**.

Les œufs

Introduisez-les sous forme d'œuf cuit dur, mixés ou écrasés très finement



- ~ **5 à 6 mois** : 5 g (blanc et jaune)
= 1 cuillère à café bombée, 2x/semaine
- ~ **6 à 8 mois** : 10 g (blanc et jaune)
= 2 cuillères à café bombées, 2x/semaine
- ~ **9 à 12 mois** : 20 g (blanc et jaune)
= 4 cuillères à café, 2x/semaine

Ensuite, poursuivez et donnez de l'œuf environ 2x/semaine en respectant les quantités en fonction de l'âge.

La viande/poisson mixé

Il est recommandé de limiter la portion à **10 g** (2 cuillères à café) **la première année de vie**.



Petite astuce, retenez :
10 g par année de vie
(Ex. : 1 an = 10g, 2 ans = 20g, etc.)

Si votre enfant refuse un aliment, reproposez-le lui quelques jours plus tard jusqu'à l'acceptation de ce dernier.

③ INTRODUCTION DU GLUTEN

Idéalement, vers l'âge de **6 mois**, le **gluten** doit être introduit. Dans un premier temps sous forme de mie de pain blanc mixée (ou de céréales pour bébé sans sucre ajouté et sans arôme). Vous pouvez les ajouter dans une panade de fruits, dans une bouillie lactée, dans la soupe, etc.

Les **autres féculents** (riz, pâtes, semoule, etc.) pourront être introduits plus tard, vers **1 an**, selon l'évolution de l'enfant. La pomme de terre reste le féculent le plus facile à utiliser pour une texture mixée.

A partir de 10 à 12 mois, vous pourrez proposer le pain en petits morceaux ou lui proposer une croûte à « mâchouiller ». N'oubliez pas d'ajouter une bonne couche de matière grasse (beurre).



Entre 1 an et 3 ans, il est conseillé de cibler **au minimum 500 ml** de lait adapté à l'âge/jour.



Pour plus de détails sur la diversification alimentaire, vous pouvez consulter

- ~ Notre page CHC Junior – Documentation
- ~ La brochure ONE « De nouveaux aliments en douceur » téléchargeable sur le site www.one.be

Pour plus de détails sur l'introduction de l'arachide et des fruits à coque, vous pouvez consulter

- ~ Notre page CHC Junior – Documentation

NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Service diététique pédiatrique
Clinique CHC MontLégia
bd Patience et Beaujonc 2
4000 Liège
04 355 50 20



Votre hôpital est membre
du réseau de santé **move**