





4 mois

Les quantités ci-dessous sont **indicatives**, elles doivent être adaptées à l'enfant en fonction de son appétit, de son développement et de sa croissance staturo-pondérale. Le lait maternel ou les préparations infantiles restent la base de l'alimentation de l'enfant jusqu'à au moins un an. L'allaitement maternel peut être prolongé au-delà.

 PETIT DEJEUNER	 DEJEUNER	 GOUTER	 DINER
<p>Allaitement maternel</p> <p>Un produit céréalier (Équivalent de 2 cuillères à café*) Il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre ou en bouillie) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore© A ou B.</p>	<p>Allaitement maternel</p> <p>Commencer par 2 cuillères à soupe* de légumes cuits et mixés en augmentant progressivement sur 2 semaines jusqu'à 130g de légumes environ.</p> <p>OU</p> <p>Commencer par 2 cuillères de légumes d'un pot du commerce de 130g en augmentant progressivement sur 2 semaines jusqu'à la totalité du pot.</p> <p>Si l'enfant refuse l'alimentation à la cuillère, il est possible de les mettre dans le biberon, en pensant à mettre une tétine 2ème âge.</p>	<p>Allaitement maternel</p> <p>Quelques cuillères de compote de fruits cuits et mixés jusqu'à une quantité de 130g de fruits environ.</p> <p>OU</p> <p>Quelques cuillères de compote du commerce adapté à l'âge jusqu'à un pot de 130g environ</p>	<p>Allaitement maternel</p> <p>Un produit céréalier (facultatif) (équivalent de 2 cuillères à café*)</p> <p>Il est possible de proposer des céréales infantiles (en poudre ou en bouillie) sans gluten ou avec une petite quantité de gluten. Privilégiez les céréales complètes non sucrées de Nutriscore© A ou B.</p>

* 1 cuillère à café = environ 5 grammes

* 1 cuillère à soupe = environ 10 grammes



Conseils des experts

Au début de la diversification, il est recommandé de proposer un seul légume/fruit « nouveau » par jour pour que l'enfant apprenne et distingue bien le goût. La plupart des fruits et des légumes ne présentent pas de risque d'intolérance et d'allergie, on peut donc en changer tous les jours.

Pour l'introduction des allergènes majeurs il est conseillé de laisser un intervalle de 2-3 jours (durée indicative) avant de proposer un nouvel aliment pour détecter une éventuelle réaction allergique.

En cas de refus, proposer à nouveau l'aliment un autre jour jusqu'à 8-10 fois si persistance du refus.

Les légumes sont proposés avant les fruits car l'enfant a une appétence innée pour les goûts sucrés, il risque de refuser les légumes si les fruits ont été introduits avant les légumes.

Pas d'ajout de sel ni de sucre dans les aliments.

Le gluten peut être introduit à partir de 4 mois, en petite quantité et pas plus tard que 12 mois révolus.

Pas d'ajout de sucre dans les boissons (sirop, miel).

Les lipides doivent être apportés dans l'alimentation solide dans les préparations maisons ou du commerce qui n'en contiennent pas. (1 cuillère au café* au repas dès le début de la diversification).

Texture: la plus lisse possible (sans grumeaux)

Les préparations maison se conservent 48h au réfrigérateur, pour une conservation de plus de 48h il faut les congeler.

SOURCES:

[1] Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2020.

[2] Tounian P. Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans. 3ème édition. 2017. (Elsevier Masson).

[3] Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019

[4] Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017

[5] Olivier Goulet, Michel Vidailhet, Dominique Turck, Alimentation de l'enfant en situations normale et pathologique - 2e édition Tome 33 – Aout 2012

[6] Battut A, Harvey T, Lapillonne A, editors. Chapitre 3 - Allaitement maternel et alimentation du nouveau-né/nourrisson. 105 Fiches Pour Suivi Post-Natal Mère-Enfant, Paris: Elsevier Masson; 2015, p. 111-5