





## 5 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. Si vous n'avez pas débuté la diversification aux 4 mois de l'enfant vous pouvez reprendre l'introduction progressive expliqué sur la page 4 mois. 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>130g de légumes cuits et mixés dont 10g de viandes ou poissons ou œufs (1/4 œuf dur) bien cuits et mixés</p> <p>OU</p> <p>1 pot de 130g de légumes avec viandes ou poissons ou œufs</p>	<p>Allaitement maternel</p> <p>130g de fruits cuits et mixés</p> <p>OU</p> <p>1 pot de 130g de compote de fruits.</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>



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

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

Toutes les viandes et poissons peuvent être proposés à partir de 4 mois à condition qu'ils soient bien cuits (>70°) et mixés : bœuf, poulet, dinde ou jambon blanc. La charcuterie est à limiter du fait d'un apport important en graisses et en sel. Poisson = 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (saumon, sardin, thon, maquereau, hareng, truite) et 1 poisson maigre (carrelet, colin, limande, merlan, raie, sole, turbot). Apports recommandés en protéines = 10g/jour jusqu'à 12 mois.

Quantité oeufs recommandés = ¼ œuf dur.

Texture: la plus lisse possible (sans grumeaux)

### 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