Diversification alimentaire

A VOTRE RYTHME, AVEC PLAISIR

LE 16/06/2026

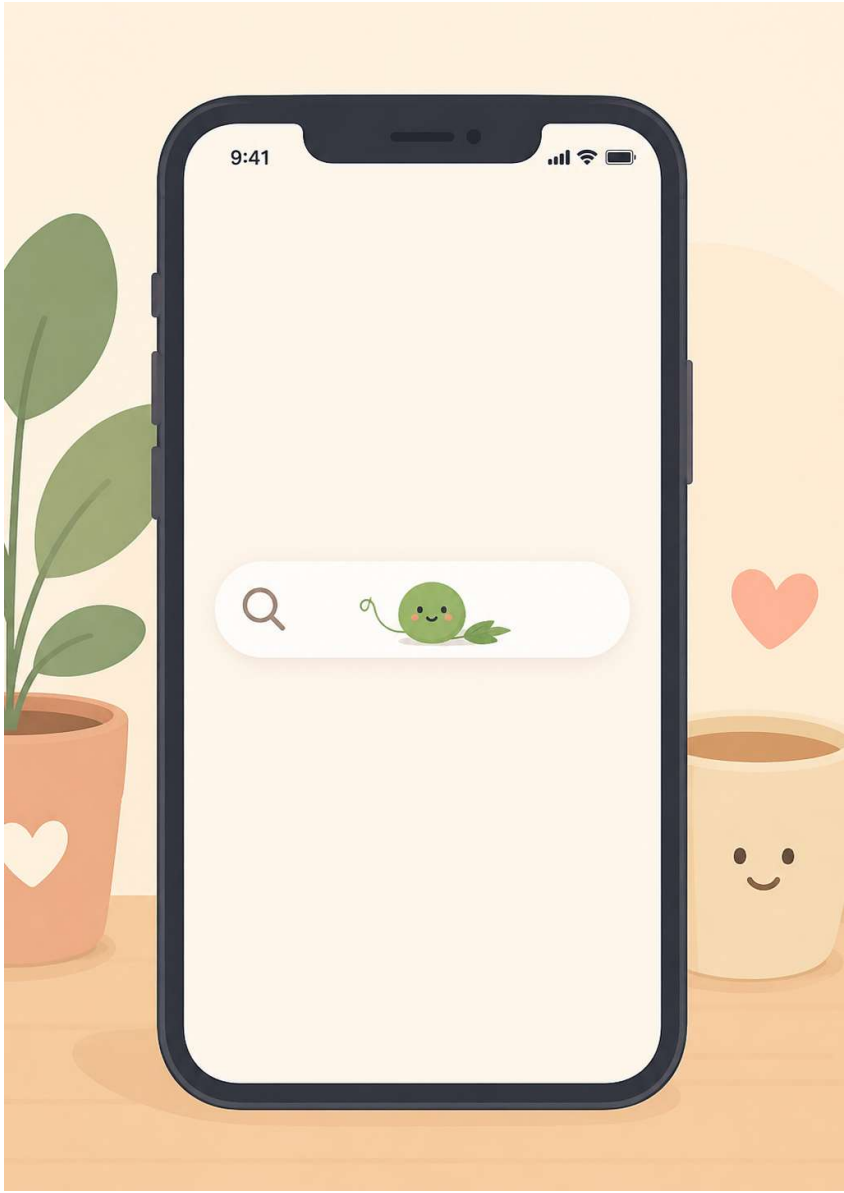
ANIMÉ PAR RITHA BOYOT
PUÉRICULTRICE COORDINATRICE
DU RPSOF-ASNR



INTRODUCTION

- Combien d'entre vous ont ouvert leur téléphone en demandant à Google si votre enfant pouvait déjà manger des petits pois ?

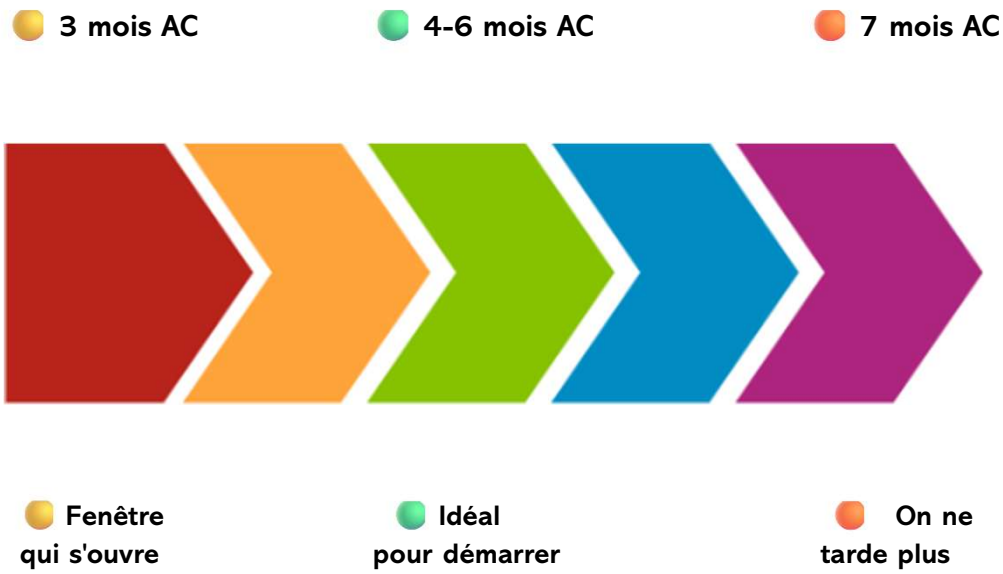
- Nous allons vous donner des repères simples pour ne plus avoir besoin de Google !



SOMMAIRE

- GENERALITES
- INTERDITS
- ALIMENTS PAR CATEGORIES
- PRATIQUE (QUANTITES, IDEES DE REPAS)
- MATERIEL
- SYNTHESE et CLOTURE

VOTRE BÉBÉ A DEUX ÂGES



L'âge corrigé : c'est l'âge qu'a réellement le système digestif et le développement de votre bébé

Pourquoi diversifier ?





- Apporter des nutriments que le lait seul ne suffit pas à couvrir (fer, zinc, vitamines)
- Éduquer le goût dès le début – les préférences se construisent tôt
- Développer la mastication et les compétences orales
- Préparer progressivement à manger « comme la famille »
- Pour les bébés prématurés : aussi travailler l'oralité et désensibiliser la bouche





« Maman, Papa, je suis prêt à (manger) goûter »

- 4 signes à observer :
    1. Il tient sa tête droite
    2. Il observe ce que vous mangez
    3. Il ouvre la bouche quand on approche une cuillère
4. il ne repousse plus automatiquement la cuillère avec la langue

S'il repousse, pleure ou se détourne : ce n'est pas un refus, c'est une information. On attend, on réessaie.

Prévention troubles de l'oralité

- Votre bébé a peut-être connu des intubations, des aspirations, une sonde : sa bouche a vécu des choses difficiles. C'est normal qu'elle soit prudente.
- Les difficultés alimentaires ne sont pas un échec — elles ont une explication, et des solutions.
- Le but : faire du repas un moment de plaisir sensoriel, jamais une épreuve.

Les 6 gestes qui font la différence

1. Jamais forcer, jamais insister → Proposer sans jamais contraindre
2. Laisser explorer avec les mains → les aliments qui salissent les doigts
3. Apprivoiser avant d'avaler → jouer avec les goûts sur les lèvres avant la cuillère
4. Varier les textures progressivement → ne pas rester trop longtemps en purée lisse
5. Le repas partagé → manger ensemble, voir les parents manger : le meilleur outil d'apprentissage
6. Eteindre les écrans pendant le repas

⚠️ Signaux d'alerte à surveiller (orientant vers une consultation spécialisée) :

· Vomissements systématiques à chaque repas
· Refus total de tout aliment solide après 8 mois AC
· Pleurs intenses et durables à l'approche du repas
· Pas de progression des textures après plusieurs semaines d'essais
→ Orientation vers orthophoniste spécialisé en oralité + équipe pluridisciplinaire

Phrase mémorable : "Le repas, c'est d'abord un moment avec vous — la nourriture vient après."

INTERDITS

A éviter	Pourquoi	Jusqu'à quand
Miel	Risque botulisme infantile (bactérie dangereuse)	1 an révolu
Poisson cru/ Charcuterie/ viande crue	Listeria parasite	8-10 ans
Fromages au lait cru	Salmonellose, listeria	8-10 ans
Lait de vache entier comme boisson principale	Trop de protéines, trop peu de fer	1 an révolu
Sel ajouté	Reins immatures – habitue à avoir du sel constamment	1 an (limité après)
Sucre ajouté	Habitue à un goût sucré	Le plus longtemps possible
Piment, poivre, ail, curry…	Risque de fausse route car fait tousser	5 ans mais toutes les autres herbes et épices douces OK

Autres aliments à éviter

- Pas de lait végétal (riz, amande, soja) en remplacement du lait infantile
  - Pas de thé, pas de jus de fruits (eau ou lait uniquement)
  - Noix entières, raisins entiers, bonbons durs, cacahuètes, tomates cerises → risque d'étouffement, à éviter jusqu'à 4-5 ans

Le cas des allergènes

- Toujours après accord avec votre médecin
- Introduire les principaux allergènes précocement avant 1 an
- arachides, œuf, lait de vache, blé/gluten, soja, noix, sésame, poisson, crustacés
- Règle pratique : 1 nouvel allergène à la fois, à la maison, en journée



Aliments par catégorie - LAITAGES



- Yaourt nature pour commencer (éviter les yaourts « bébé » type Danonino, trop sucrés)
- Progression : yaourt nature → fromage blanc → petits suisses (pas en premier texture pâteuse)
- Fromage dans la purée : emmental, comté (pas de lait cru)
- Le lait reste le laitage principal ~ 500 Ml / jour

Aliments par catégorie – LEGUMES

- Plutôt de saison, tous les jours +/- épices et herbes
- Quelques cuillères à café puis augmenter progressivement
- Astuce des bacs à glaçons
- Variante si l'enfant ne veut pas manger : frites de carottes au parmesan, muffin à la courgette



Aliments par catégorie – FRUITS

- En compote
- +/- pomme et +/- épices (vanille, cardamome, cannelle…)









Aliments par catégorie – LEGUMES SECS



- À proposer si l'enfant le digère bien – pas de souci pour différer
- Houmous : marche très bien chez tout petits
- Ne pas oublier de bien faire tremper avant cuisson pour faciliter la digestion

Aliments par catégorie – FECULENTS



- Commencer par une purée PDT toujours enrichie matière grasse
- Ne pas hésiter à ajouter des épices
- Pour l'introduction de morceaux : purée grumeleuse ou pâtes alphabet
- Pour les plus grands : gaufres patate douce

Aliments par catégorie – MATIERES GRASSES

- Huile ou beurre à ajouter aux préparations maison ET aux petits pots si sans matière grasse
- Quantités : 1 c à c huile à 4 mois, puis 2 à partir d'un an
- Varier les huiles (vitamines différentes)





Aliment par catégorie – PROTEINES

- Poisson : bien cuit, idéalement 2 fois par semaine, si possible 1 poisson gras (sardine, maquereau, saumon)
- Viande : bien cuite, viandes blanches à privilégier au début
- Œuf : bien cuit



Aliments par catégorie – BOISSONS

- Eau à volonté au verre : astuce petit verre IKEA pour pouvoir attraper à partir de 9 mois
- Prévention fortes chaleurs
- Éviter jus de fruits



PRATIQUE Si l'enfant ne veut pas manger

PROPOSEZ-LUI DE CUISINER AVEC VOUS : UN CAKE SALÉ TRÈS FACILE POUR COMMENCER

PRATIQUE – Repères d'assiettes 1/4

- Une petite coupelle 2 c à c de purée de courge

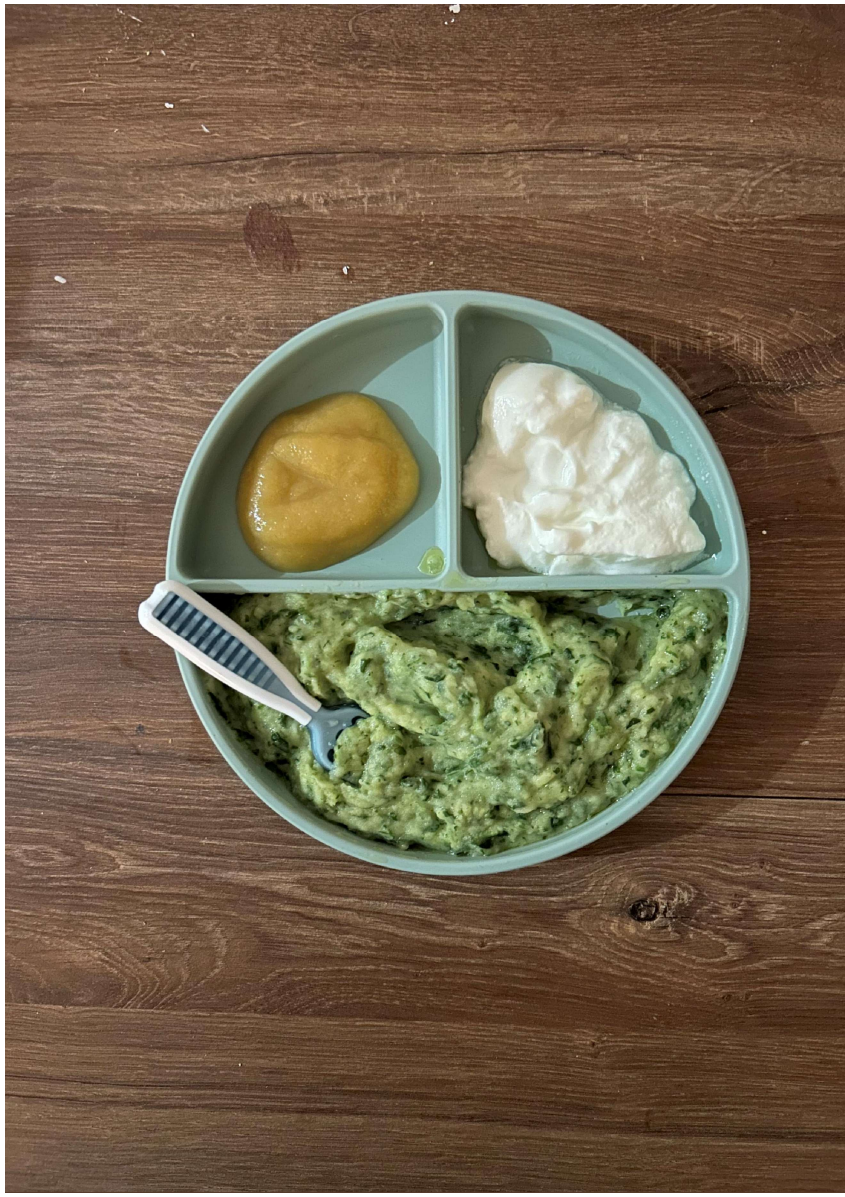
- C'est ça un « repas » au début. Pas besoin de peser

- C'est normal si bébé n'en mange que la moitié ou rien du tout les premiers jours



PRATIQUE – Repères d'assiettes 2/4

- une assiette avec un espace légume (taille d'une balle de ping-pong), une lichette de viande (taille d'un pouce), du riz
- La règle de la main fermée une poignée fermée = la portion de féculent
- Ici exemple : purée poireaux pomme de terre mixée avec 1 œuf dur



PRATIQUE – Repères d'assiettes 3/4





- Assiette familiale adaptée avec morceaux mous = s'écrase entre deux doigts

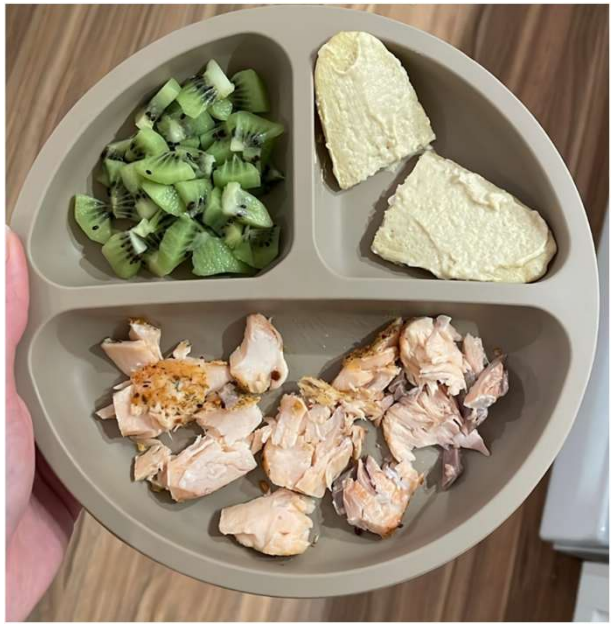
- Objectif : manger (presque) comme vous
- Autres exemples : Pates alphabet, semoule ou riz bien cuit avec de la sauce,

PRATIQUE – Repères d'assiettes 4/4





- Textures à croquer, mâcher : fruits crus



Quoi donner, à quoi ça ressemble

- On peut tout proposer dès le début mais en textures différentes
- Les quantités de départ c'est 1 à 3 cuillères à café seulement. Ce n'est pas un repas c'est une découverte.
- Il n'y a pas d'ordre obligatoire à respecter. Légumes, fruits, viande, poisson



PRATIQUE – Synthèse des textures

- Attention aux cacahuètes et tomates cerises

Age corrigé	Texture	Exemple concret	Comment tester ?
3-4 mois AC	Purée très lisse	Carotte + un filet huile de colza	Aucun morceau, coule de la cuillère
5-6 mois AC	Purée grumeleuse	Courgettes avec quelques petits morceaux mous	Petits grumeaux qui s'écrasent sans effort entre les doigts,
7-9 mois AC	Morceaux fondants	Pomme de terre cuite écrasée à la fourchette	S'écrase à la fourchette, fond en bouche
10-12 mois AC	Morceaux mous	Pâtes cuites al dente	S'écrase entre deux doigts
12-18 mois AC	Vers le familial	Petits morceaux découpés dans le plat commun	Se coupe facilement à la fourchette ou aux doigts

Comment bien installer bébé

- Position 90° : hanche et dos bien soutenus
- Chaise haute doit avoir un repose pied
- Petits pots ou préparation maison sans culpabilisation : les deux sont bien ce qui compte c'est la texture et la variété, pas la préparation
- Enrichir les petits pots en matière grasse s'ils n'en contiennent pas
- Conservation des petits pots : ouvert au frigo 24h max, purée maison 48h frigo ou 3 mois congélateur (astuce bac à glaçons)

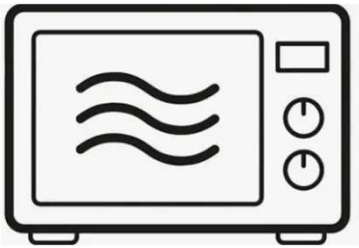
Quelques astuces

- Bac à glaçons : si vous cuisez un steak faites une portion en entier pour bébé et congelez le reste, ce n'est pas la peine de rogner votre part ou de couper un steak en 4
- Essayez au maximum d'adapter les repas que vous cuisinez déjà pour votre enfant : une poêlée de légumes ou de pommes de terre grenailles mixée au romarin feront une très bonne purée, vous faites des carottes râpées, certaines peuvent être coupées en frites et passent au four pour bébé (très bonne première texture), une ratatouille aux herbes Provence…
- Si bébé est tout petit, lui donner une cuillère en dehors des repas pour qu'il s'habitue à la texture

Point matériel

- Attention aux marques assiettes : vérifier le petit logo lave vaisselle micro-ondes
- Coupelle céramique IKEA recommandée
- Focus cuillère étroite type Tum tum ou Num num pour accrocher purée et compote ou
- Cuillère Plate peu profonde



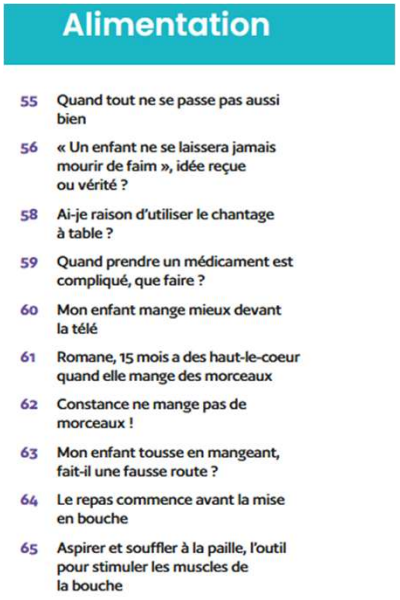








Merci à tous ! ☺





- Merci pour votre attention
- Si besoin, tableau diversification Manger bouger: Poster 30x40 cm Pas à pas, votre enfant mange comme un grand
- Si besoin, guide Manger bouger DT05-280-21B Le petit guide de la diversification alimentaire - mars 2022
- Allo Ortho livret rubrique alimentation : https://www.allo-ortho.com/livrets-allo-ortho/
- Site Internet du RPSOF-ASNR : www.rpsof-asnr.fr