

Alimentation du nourrisson de 4 à 6 mois - Fiche conseil

La période de 4 à 6 mois chez l'enfant marque le début de la **diversification alimentaire**.

Allaitement

- Si vous avez choisi l'allaitement maternel, il est conseillé de le poursuivre jusqu'au 6^e mois, dans la mesure du possible. Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer au-delà de cette période.
- Si vous avez choisi l'allaitement au biberon :
 - proposez environ 4 biberons de 210 mL d'eau par jour, avec 7 mesures de lait 1^{er} âge en poudre,
 - si cette ration est insuffisante, ajoutez 30 mL d'eau et une mesure de lait,
 - si votre enfant a très faim ou a du mal à se passer du biberon la nuit, ajoutez 2 cuillères à café de céréales 1^{er} âge dans son biberon du soir,
 - lorsque votre enfant commence à manger d'autres aliments, réduisez progressivement la quantité de lait en poudre dans ses biberons, jusqu'à 2 mesures de moins par biberon,
 - la poudre peut être diluée dans de l'eau du robinet (sauf exception dans certaines communes),
 - si vous utilisez de l'eau en bouteille, choisissez celles portant la mention "*convient pour l'alimentation du nourrisson*".
- Vous pouvez introduire progressivement des farines ou des céréales 1^{er} âge dans le biberon du soir (1 à 2 cuillères à café) à partir du 4^e mois et/ou dans celui du matin à partir du 5^e mois.

Diversification

- La diversification ne doit commencer **ni avant 4 mois, ni après 6 mois**.
- Entre 4 et 6 mois, le but n'est pas de remplacer le lait, mais de faire découvrir de nouvelles saveurs. Ainsi :
 - la variété prime sur la quantité,
 - faites découvrir un aliment à la fois, en évitant les mélanges,
 - changez d'aliment chaque jour.
- **Les aliments réputés allergisants** (gluten, œufs, arachide, poudre d'amandes ou de noisettes...) **doivent être introduits entre 4 et 6 mois**. Le gluten doit être introduit progressivement.
- Il n'y a pas d'ordre particulier à respecter pour faire découvrir les goûts à votre enfant.
- Avant ou après le biberon ou la tétée, proposez à l'enfant de petites quantités d'aliments à la cuillère à café. Commencez par 1 ou 2 cuillères, puis augmentez progressivement selon son appétit.
- Jusqu'à 6 mois, l'alimentation doit être sans morceaux (en purée initialement, puis écrasée).
- Ajoutez un peu de matière grasse aux préparations (environ 1 cuillère à café par jour) : huile de colza, de noix, d'olive ou beurre.
- Respectez l'appétit de votre enfant et ne le forcez pas à manger.

À éviter

- **L'alimentation végétalienne (végane) est vivement déconseillée** en raison du risque de carences.
- N'ajoutez ni sel ni sucre aux aliments.
- Les aliments suivants ne sont pas recommandés avant 6 ans :
 - viandes crues ou peu cuites (cuire à cœur les viandes hachées),

- lait cru et fromages au lait cru, sauf les fromages à pâte pressée cuite (gruyère, comté),
- œufs crus et préparations à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, etc.) ou insuffisamment cuits (œuf à la coque),
- coquillages crus et poisson cru (saumon et truite fumés, sushis).
- Le miel est déconseillé avant 1 an.
- Le soja est déconseillé avant 3 ans (présence de substances pouvant agir comme perturbateurs endocriniens).
- N'exposez pas votre enfant aux écrans durant les repas.

Scannez les QR codes pour en savoir plus sur les besoins nutritionnels de votre enfant et accéder à des idées de menus.

Vous trouverez des informations complémentaires sur les sites suivants :

- **Pas à pas, votre enfant mange comme un grand**, du Programme National Nutrition Santé, un guide illustré pour apprendre à diversifier l'alimentation de votre enfant,
- **mpedia®** de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire propose, en plus d'informations sur l'alimentation de l'enfant, des idées de menus par âge et des conseils sur la santé de l'enfant,
- **1000 premiers jours.fr** de Santé Publique France propose aux parents des conseils sur de multiples aspects de la vie de leur enfant.



**Pas à pas, votre enfant mange
comme un grand**
Manger Bouger
PDF



Alimentation : menus types par âge
mpedia
Site



Parentalité : les 1000 premiers jours
SPF
Site