

PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

*Diversification alimentaire ou comment mon marmaille
commence progressivement à manger autre chose que du lait*

4 À 12 MOIS





INTRODUCTION

En 2021, avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance, Santé publique France a formulé **de nouvelles recommandations alimentaires** pour les enfants âgés de moins de 3 ans. Elles reposent sur des données scientifiques*.

Ce petit guide intègre toutes ces recommandations. Il vous accompagne dans la diversification alimentaire de votre enfant, dès qu'il commence à prendre autre chose que du lait et jusqu'à ce qu'il mange presque comme les grands.

Nourrir son enfant c'est bien sûr le faire manger, mais c'est aussi observer ses réactions, s'adapter, communiquer avec lui, et l'accompagner vers l'autonomie... Les repas sont des moments forts dans la relation parents/enfants.

FAITES-VOUS CONFIANCE.

En temps que parent, vous êtes le mieux placé pour écouter et observer votre enfant pour adapter son alimentation à ses besoins.

Tout au long du livret, des **QR codes** vous permettront d'accéder à des **vidéos explicatives**. Utilisez l'appareil photo de votre téléphone ou une application pour les scanner et visionner les vidéos.



Le logo PNNS ne s'appliquent pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support. Lorsque vous voyez la mention SPF, cela signifie que la vidéo provient de Santé Publique France.

** Avis scientifiques de Anses et du HCSP parus en 2019 et 2020*

SOMMAIRE

ALLAITEMENT MATERNEL	4
À TABLE AVEC BÉBÉ	5
DIVERSIFICATION TOP DÉPART	6
INTRODUCTION DES ALIMENTS	8
LES ALLERGÈNES	9
NOUVELLES TEXTURES	10
ÉVOLUTION DES TEXTURES	12
LES MENUS DE BÉBÉ	14
QUE FAIRE SI BÉBÉ REFUSE ?	16
BÉBÉ A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?	17
LES ALIMENTS À ÉVITER	18
LES ALIMENTS À RISQUES	20
IDÉE RECETTE	21
PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS	22
BESOIN DE BOUGER ET D'EXPLORER	23

ALLAITEMENT MATERNEL

LES BÉNÉFICES

Le lait maternel est parfaitement adapté à bébé.

Il nourrit, protège, et renforce ses défenses naturelles.

Même quelques jours d'allaitement apportent déjà des bienfaits.

COMMENT ALLAITER ?

- Directement au sein,
- Avec un tire-lait,
- En allaitement exclusif
- En alternance avec du lait infantile.

L'important est de choisir ce qui marche pour votre famille.

QUELLE QUANTITÉ ?

Les tétées se font à la demande et peuvent varier d'un jour à l'autre.

Avec la diversification alimentaire, ce rythme peut évoluer peu à peu ou rapidement.

BESOIN D'AIDE ?

Se préparer et se faire accompagner peut aider.

L'association AREAM (0262 35 16 94) des conseillères en lactation ou votre PMI peuvent vous soutenir.

Sein ou biberon ?
Lait maternel et/ou lait infantile ?
Quelques jours ou des années ?

**LA MEILLEURE DÉCISION,
C'EST CELLE QUI VOUS
FAIT DU BIEN.**

À TABLE AVEC BÉBÉ

Trouver ses marques

VARIER LES MENUS

Plus les **menus et repas** seront **variés** d'une journée à l'autre et plus votre enfant apprendra à manger de tout avec plaisir.

SE PASSER DES ÉCRANS

- L'écran **perturbe bébé** dans sa découverte des aliments.
- L'écran vous rend **moins disponible** dans les interactions avec votre enfant.

QUELLE AMBIANCE ?

- Le plus tôt et le plus souvent possible, **intégrer bébé au repas de la famille.**
- Avec un bébé installé confortablement dans son siège, sans jouets, **sans écrans.**



DIVERSIFICATION TOP DÉPART

Après 4 mois / Avant 6 mois

QUAND ?

- Le bon moment c'est le vôtre et celui de votre bébé.
- À midi, au goûter ou le soir par exemple. Avant ou après son biberon, **testez ce qui fonctionne le mieux.**

COMMENT ?

Avec un **bébé** bien éveillé, pas trop fatigué, bien assis, dans une ambiance sereine

Avec une **cuillère** souple et adaptée à sa bouche

Avec un **parent** disponible et **déconnecté des écrans** (pas de TV, ordinateurs, téléphones, tablettes...)

QUOI ?

Purées lisses de légumes avec un peu d'huile mais pas de sel, compotes de fruits sans sucres ajoutés.

COMBIEN ?

➔ Au début, **quelques c. à café** pour découvrir, puis un peu plus quand il en redemande.

LE LAIT

Le lait reste l'aliment principal.

Le lait maternel ou les préparations infantiles 1^{er} & 2^e âge sont les seuls laits adaptés aux besoins de bébé. à partir de 6 mois et jusqu'à 1 an, bébé a besoin d'environ 500 ml de lait répartis en 4 à 6 prises sur 24 heures

L'EAU

L'eau du robinet convient tout à fait aux jeunes enfants (consultez eaudurobinet.re de l'ARS pour connaître la qualité de l'eau de votre commune). Si vous utilisez de l'eau en bouteille, vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons. N'hésitez pas à proposer l'eau à la tasse ou au verre dès 6 mois.



VOIR LA VIDÉO 

Quels sont les bons réflexes pour donner à manger à bébé ?

LES AUTRES ALIMENTS

Varier les fruits & légumes tous les jours permet une meilleure acceptation à long terme.

Après quelques jours de purées de fruits & légumes, il sera possible d'introduire d'autres aliments !

(voir page 7)



DÈS LE DÉBUT, PENSER À AJOUTER DES MATIÈRES GRASSES !

1 c. à café d'huile de colza, d'olive ou, de temps en temps, une noisette de beurre dans la purée sera bénéfique pour le **développement du cerveau** de bébé.

Dans les petits pots, vérifiez l'étiquette et s'il n'y en a pas, ajoutez une cuillère à café.

INTRODUCTION DES ALIMENTS

Entre 4 et 6 mois

QUAND ?

Il consomme avec plaisir une à deux c. à soupe de purée de légumes ou de fruits dans la journée.

VIANDE, POISSON, ŒUF

1 c. à café
1 fois par jour
Bien cuits et mixés

Sauf > voir page 20
(Les aliments à risques)

PRODUITS LAITIERS

Il est possible d'en proposer 1 fois/jour sans que cela ne remplace le lait maternel ou 1^{er} âge.

- Quelques cuillères de yaourt au **lait entier** nature **sans sucres ajoutés**
- Fromages uniquement au lait pasteurisé

FÉCULENTS & GRAINS

Bien cuits et mixés,
mélangés aux légumes
1/4 féculents + 3/4 légumes
+ 1 c. à café d'huile

- **Racines & tubercules** : pommes de terre, patates douces, manioc, ssonge, kambar...
- **Céréales** : soso maïs, riz, pâtes, pain...
- **Grains** bien cuits et fondants : lentilles, haricots, pois...
- Céréales infantiles : natures et **sans sucres ajoutés**



LES ALLERGÈNES

LESQUELS ?

Il existe 14 allergènes qui doivent être écrits en gras sur les étiquettes. Les plus fréquents sont :



• **Œufs**



• **Blé (gluten)**



• **Crustacés**
(crabe, crevette...)



• **Poissons**



• **Fruits à coques** (noix, amande, noisettes, noix de cajou ...)



• **Arachides** (cacahuètes)



• **Protéines de lait de vache (PLV)**



Quand on introduit un allergène, il faut continuer à en donner **régulièrement**.

Ne pas arrêter puis recommencer, sinon le risque d'allergie augmente.

Privilégier les aliments que la famille mange **régulièrement**.

QUAND LES INTRODUIRE ?

Entre 4 et 6 mois bébé peut commencer à découvrir toutes les familles d'aliments y compris ceux qui contiennent des allergènes.

Vous pouvez demander l'avis de votre médecin traitant ou de la PMI s'il y a des allergies dans la famille.

Cette introduction précoce des allergènes améliore leur tolérance et diminue le risque d'allergie.

INTRODUCTION DES NOUVELLES TEXTURES

À partir de 6/8 mois

POURQUOI ?

Passer progressivement des purées lisses aux morceaux va permettre :

- Une meilleure **acceptation** des aliments
- Une bonne **motricité** et une meilleure coordination
- De **muscler** la langue et se préparer au langage
- Une meilleure **digestion**.

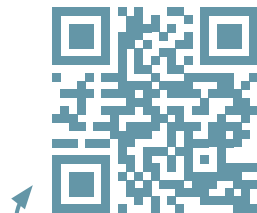
QUAND ?

Les signes indiquant que bébé est prêt pour les textures non lisses :

- ➔ Il sait maintenir sa tête et son dos droit dans sa chaise
- ➔ Il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème
- ➔ Il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche.

❗ N'ATTENDEZ PAS TROP

Après 10 mois, une introduction trop tardive des morceaux peut rendre la mastication plus difficile pour bébé ensuite.



VOIR LA VIDÉO



Mon bébé est-il prêt pour de Nouvelles textures ?

PAS BESOIN D'ATTENDRE QUE J'AI DES DENTS POUR ME PROPOSER DES MORCEAUX MOUS ET TENDRES !



MON PREMIER *carri poulet*

Dès 6 mois

Pour 100 g environ

DÈS 4/6 MOIS

Mixer 2 à 3 c. à s. de chouchou + 1 c. à c. de viande + 1 cuillère de riz jusqu'à obtenir une texture homogène et ajouter 1 c. à c. d'huile avant de servir.

DÈS 6/8 MOIS

Comme 4/6 mois, en adaptant la texture: écraser à la fourchette (ou mixer très léger). Ajouter également 1 c. à c. d'huile à la fin.

Si bébé est prêt pour les morceaux, hacher finement la viande (2 c. à c.) et servir avec 50g de riz cuit. et 2 c. à s. de chouchous.

INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 600 g de chouchou
- 4 petites tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1/2 c. à c. de curcuma
- Poivre
- 2 c. à s. d'huile

PRÉPARATION

Couper les tomates en petits dés et hacher finement les oignons. Éplucher l'ail puis découper les chouchous. Dans un pilon, écraser l'ail, le thym et le poivre (sans sel).

Couper le poulet et le faire revenir dans une grande marmite, dans 2 c. à s. d'huile. Lorsque le poulet est bien doré, ajouter les oignons, les épices écrasées puis les tomates avec le curcuma. Mélanger. Pour finir, ajouter les morceaux de chouchous.

Recouvrir ensuite d'eau chaude et laisser mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à réduction de la sauce (minimum 1 heure).



ÉVOLUTION DES TEXTURES

Du lisse au croquant



PURÉE LISSE

1

PAS BESOIN DES DENTS

DÈS 4/6 MOIS



MORCEAUX TRÈS MOUS

3

PAS BESOIN DES DENTS

À PARTIR DE 8 MOIS

Qui s'écrasent
entre les doigts :
mangue, banane,
papaye, kiwi, avocat,
légumes bien cuits,
fromage à tartiner,
pommes de terres,
patates douces
bien cuites.



MORCEAUX CROQUANTS

5

AVEC DES DENTS

À PARTIR DE 10 MOIS



PURÉE GRANULEUSE

2

PAS BESOIN DES DENTS

DÈS 6/8 MOIS

Écrasée à la
fourchette



MORCEAUX FONDANTS

4

PAS BESOIN DES DENTS

Tomates,
maïs tendre,
pâtes, riz et grains
bien cuits, poissons
sans arêtes, viande
hachée, fromages
à pâte cuite.



VOIR
LA VIDÉO SPF
Comment passer
des purées lisses
aux morceaux ?

LES MENUS DE BÉBÉ



QUE CHOISIR ?

Pour les compotes, les laitages et les céréales infantiles, privilégiez ceux **sans sucres ajoutés** en lisant les étiquettes et la liste des ingrédients.

Pour les laitages, préférer des **yaourts natures au lait entier, au rayon adulte**.

ATTENTION certains **produits du rayon bébé** peuvent contenir des **sucres ajoutés**.

DIVERSITÉ

Pour faciliter la découverte de nouveaux aliments et amener bébé à manger de tout, **varier le plus possible ses repas** et faites-lui découvrir un maximum de saveurs.

➔ **Préparations maison** : autant que possible

➔ **Petits pots du commerce** : éviter l'usage exclusif

VARIER LES SOURCES DE GRAS

- **Aliments riches en matières grasses** : fromages, avocats, sardines, purées d'arachides, de sésame...

- **Matières grasses ajoutées** : huiles végétales, beurre, crème...

Il est **indispensable** d'en ajouter dans les repas de bébé, l'équivalent d'une cuillère à café par repas : privilégiez l'huile de colza, d'olive ou les mélanges de plusieurs huiles.



Petit à petit, le rythme des repas va passer à 4 repas par jour.

Vers 8 mois

PETIT-DÉJEUNER

Lait maternel ou lait 2^e âge

DÉJEUNER

Purée légumes & féculents, avec 2 c. à café de volaille, viande, poisson ou œuf et **1 c. à café d'huile végétale**

Compléter le repas avec le lait (avant ou après la purée en fonction de bébé)

GOÛTER

Fruit cru mixé ou compote sans sucres ajoutés +/- lait maternel ou 2^e âge

DINER

Purée de légumes & féculents en fonction de la faim de bébé, **toujours avec 1 c. à café d'huile végétale** +/- laitage et/ou lait maternel ou 2^e âge

À partir de 10-12 mois

MATIN

Lait*
+/- féculents

MIDI

Volaille, viande, poisson ou œuf :
2 à 3 c. à café
moitié légumes, moitié féculents :
2 à 3 c. à soupe
+ 1 c. à café d'huile
Fruit ou laitage

GOÛTER

Lait* ou laitage
+/- féculents
+/- fruit

SOIR

Lait* ou laitage
+ légumes et/ou fruits
+ 1 c. à café d'huile

* **LE LAIT** (maternel ou 2^e âge)
reste l'aliment principal
=
environ 500ml sur 24h

Entre 6 et 12 mois, **en plus des 4 repas**, bébé peut encore avoir besoin de **biberons ou tétées, notamment la nuit**.

QUE FAIRE SI BÉBÉ REFUSE UN ALIMENT ?

NE PAS FORCER

- à goûter un aliment
- à terminer son biberon ou son assiette

LAISSEZ-LE PATOUILLER

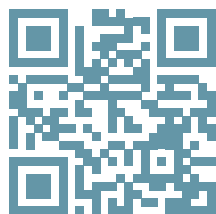
Laissez le manipuler avec ses mains dans son assiette, même si il ne mange pas. **Jouer** avec la nourriture permet de se familiariser avec les aliments et **favorise leur acceptation**.

PERSÉVÉRER

Continuer à proposer à d'autres moments. S'il refuse c'est qu'il n'est peut-être pas prêt, trop fatigué, ou pas bien installé... Les essais vont lui permettre de se familiariser avec les nouveautés. **Plus le repas est calme et agréable, plus se sera facile pour lui.**

PROPOSER ENCORE, JUSQU'À 10 FOIS !

Si les repas sont difficiles, demander conseils à un professionnel de santé. (ex: médecin / diététicien)



 **VOIR LA VIDÉO** 

Que faire si bébé refuse ?

BÉBÉ A-T-IL ASSEZ MANGÉ ?

APPÉTIT VARIABLE

L'appétit de votre enfant peut varier d'un repas ou d'une journée à l'autre. Il peut être ogre un jour et moineau le lendemain.

Chaque enfant est différent, il y a des petits et des gros mangeurs.

Si la courbe de croissance est bonne et que le plaisir est au rendez-vous, ne vous inquiétez pas, il mange assez !

A-T-IL ENCORE FAIM ?

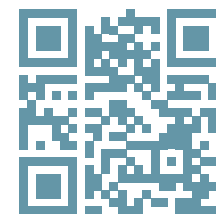
Les signes de rassasiement :

- Il mange **moins vite**
- Il recommence à observer son environnement : **joue** avec ses mains, avec la cuillère, jette ce qui est devant lui...
- Il attend que la cuillère soit très proche pour ouvrir la bouche
- Il **détourne la tête**, repousse la nourriture ou pince les lèvres.

Il n'a probablement plus faim. **N'insistez pas pour qu'il finisse son biberon ou son plat.**

Éviter les distractions, jeux, écrans, ou ruses pour cacher un aliment.

Bébé mange alors sans en avoir conscience et cela ne lui permet pas de se familiariser avec ces aliments sur la durée.



 **VOIR LA VIDÉO** 

Comment savoir si bébé a assez mangé ?



LES ALIMENTS À ÉVITER

Pour la santé et le bon développement de bébé

SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS

Boissons sucrées, jus de fruits, biscuits, bonbons, chocolat, sucre...

À INTRODUIRE LE PLUS TARD POSSIBLE ET À LIMITER.

- Choisissez des **laitages nature au lait entier** en évitant les versions sucrées, aux fruits ou chocolatées. Les yaourts à boire sont particulièrement riches en sucres
- Pour sucrer, privilégiez des fruits bien mûrs ou des compotes sans sucres ajoutés.

ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS ET INDUSTRIELS

Céréales du petit déjeuner, nuggets, biscuits apéritifs...

À INTRODUIRE LE PLUS TARD POSSIBLE ET À LIMITER.

- Ils sont souvent trop riches en sucres, sel et additifs.
- Ils contiennent peu de nutriments intéressants.



CHARCUTERIES

Saucisson, boucané, saucisses, pâtés, sarcives, fromage de tête...

LA CHARCUTERIE NE DOIT ÊTRE DONNÉE QU'EXCEPTIONNELLEMENT.

- **Même à base de volaille**, les charcuteries sont trop salées et trop grasses. Il est cependant possible de donner de temps en temps du jambon blanc (porc ou volaille).

LAITS ANIMAUX OU VÉGÉTAUX

- Lait de vache, de brebis, de chèvre...
- Les boissons végétales d'amande, d'avoine...

NE COUVRENT PAS LES BESOINS SPÉCIFIQUES DE BÉBÉ.

Seuls le lait maternel et les préparations infantiles 1^{er} et 2^e âge sont adaptés jusqu'à 12 mois.

- Le soja et ses dérivés (lait, yaourt etc...) ne doivent pas être donnés avant 3 ans. Ils sont suspectés de contenir des perturbateurs endocriniens et ainsi perturber le développement de bébé.



LES ALIMENTS À RISQUES



RISQUE D'INTOXICATION

Le système immunitaire de bébé est fragile car il est en pleine construction.

Certains aliments peuvent le rendre malade :

- Miel > pas avant 12 mois.
- Volaille, viandes, poissons, œufs crus, peu ou mal cuits. **Toujours donnés bien cuits.**
- Lait cru, fromages au lait cru > pas avant 5 ans. **Choisir des produits pasteurisés.**



RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

Avant 5 ans, NE PAS DONNER TOUT CE QUI EST ROND, PETIT, DUR ET COLLANT

- **Couper en 4** les aliments ronds (tomates cerises, goyavies, rondelles de banane...
- Pour les noix, noisettes, cacahuètes, **donner en poudre ou en purée** (ex : pâte d'arachides)
- **Aliments durs** tels que les fruits & légumes crus croquants (carotte ou pomme) : **à partir de 10 mois**



RISQUE DE CONTAMINATION

- **Poissons contaminés par des polluants** (thon rouge, dorade, marlin, espadon, requin) : **pas avant 3 ans**
- **Contenants en plastique à éviter** pour réchauffer, surtout au micro-ondes (libération de substances chimiques dans les aliments). **Préférez le verre.**
- Privilégiez les fruits et légumes cultivés **sans pesticides chimiques** (ex. légumes lakour, produits bio).

IDÉE RECETTE



COMPOTE mangue - chou chou

Dès 4 mois

Pour 100 g environ

c. à c. = cuillère à café

c.à s. = cuillère à soupe



Retrouvez
d'autres recettes
sur notre site.

INGRÉDIENTS

- 1/3 chou chou (ou patate douce)
- 2/3 mangue fraîche ou surgelée (4 c. à s.)

PRÉPARATION

Laver puis éplucher le chou chou.
Laver à nouveau puis découper-le en petits dés

Bien cuire à la vapeur ou à l'eau (la fourchette doit s'enfoncer facilement).

Ajouter les dés de mangues. Mixer ensemble le chou chou et la mangue, au besoin ajouter un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture plus ou moins lisse.

Tous les fruits sont possibles, banane, papaye, litchi, ananas. Enlever bien la peau et les pépins ou noyau.

NB : aux alentours de 8 mois, vous pouvez simplement écraser grossièrement à la fourchette.

VARIANTE

Vous pouvez aussi ajouter une cuillère à café de pâte d'arachide.



LES ÉCRANS

Il n'est pas conseillé de mettre un enfant devant un écran avant l'âge de 3 ans.

POURQUOI ?

Un bébé apprend par mimétisme et grâce aux interactions avec les membres de sa famille.

L'exposition précoce aux écrans a un impact très important et retarde le bon développement de l'enfant : **langage, socialisation, apprentissage de la marche...**

Utiliser les écrans pour le calmer l'empêchent d'exprimer ses émotions.

EN PRATIQUE

Les sons et lumières des écrans, très stimulants, fatiguent et stressent bébé.

Même s'il ne les regarde pas, éteignez les écrans lorsque bébé est dans la pièce.

L'adulte est un modèle pour l'enfant.

Ce que vous pouvez faire :

→ Éviter d'utiliser votre téléphone ou la télé quand vous êtes avec bébé.

→ Dès la naissance, chanter et raconter vous-même des histoires : votre voix renforce le lien avec votre enfant.

RELEVEZ LE DÉFI !

Ça peut nous arriver de mettre bébé devant l'écran dans son transat.

Ça nous est tous arrivé de scroller en nourrissant notre bébé.

→ Et si on attendait la sieste de bébé pour être sur les écrans ?
→ Et si on lui donnait des jouets à toucher ou à attraper ?



BESOIN DE BOUGER ET D'EXPLORER

LES PREMIERS MOIS

Quand bébé peut tenir sa tête, le mettre **sur le ventre** lors des temps d'éveil est **essentiel**.

Commencez par quelques minutes seulement plusieurs fois par jour, puis augmentez petit à petit la durée. Cela va aider bébé à :

→ **Renforcer** ses muscles

→ **Prendre confiance** dans ses mouvements

→ **Réduire le risque** de crâne plat

EXPLORER ET DÉCOUVRIR

→ **Ne mettez pas bébé assis** ou debout avant qu'il sache le faire seul.

→ **Proposez différents supports** et environnements :

- Un tapis d'éveil avec différentes textures
- Une couverture posée dehors, sur l'herbe ou le sable

Ces expériences stimulent ses sens et l'aident à découvrir les aliments et le monde autour de lui.

Surveillez toujours bébé quand il joue ou quand il est sur le ventre.

Quand il bouge : **enlevez les objets dangereux** et laissez lui de la place pour explorer.

Faites toujours **dormir** bébé **sur le dos**.

À PARTIR DE 1 AN

Il est recommandé pour votre enfant de bouger au moins 3 heures par jour.





Pédiatrie
PÔLE RESSOURCE

PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION PÉI

Vous accompagner dans les premières années
de repère de vos mammelles

1 À 3 ANS



PETIT LIVRET DE RECETTES PÉI

Des recettes locales adaptées aux mammelles
des premières repères en famille



*Plus de conseils, d'astuces et d'informations sur
l'alimentation du tout petit en consultant nos guides.*

Scanner le QR code ci-dessous



WWW.POLEPEDIATRIQUE.RE

rubrique Prévention et Nutrition / Petite enfance (0-3 ans)

contact@polepediatrique.re

Ce guide a été élaboré par le Pôle Ressource Pédiatrie en 2023 d'après les avis de l'Anses
et du HCSP relatif à l'actualisation des repères alimentaires du jeunes enfants 0 - 3 ans (2019 et 2020)
Vérifié et mis à jour en septembre 2025.