

# La diversification alimentaire

## L'apprentissage de l'équilibre alimentaire

De 4 mois à 3 ans, votre enfant va découvrir de nombreux aliments, autant de saveurs, odeurs, textures, qui vont entraîner une réaction. Ce n'est pas parce qu'il le refusera au premier essai que cela sera un refus ferme et définitif. Parfois dans un autre contexte, avec un autre mode de cuisson, il appréciera l'aliment. Il est important qu'à terme il consomme un grand nombre d'aliments, ce qui lui permettra d'avoir une alimentation variée et donc équilibrée.

Quelques conseils:

- Faites de jolies présentations avec des aliments de plusieurs couleurs.
- Faites le manger au calme, à heure régulière. Pas d'écran (télé / tablette etc..)
- Ne le forcer pas. Ne compenser pas par une récompense (ex gâteau) et ne lui donner pas à manger entre les repas. Il doit manger parce qu'il a faim et non pour faire plaisir à ces parents.
- Ne saler pas trop les plats, éviter de les habituer au ketchup ou autres sauces
- Ne sucrer pas les yaourts, si besoin ajouter des fruits écrasés
- Les seules boissons devraient être le lait et l'eau. Les jus de fruits, même pressés maison, ne sont pas recommandés, car très sucrés. Il est préférable de manger un fruit, qui apportera des fibres. Eviter aussi les sirops, car ils habituent au goût sucré.
- Les matières grasses ajoutées sont indispensables. N'hésitez pas à ajouter une noix de beurre, de l'huile d'olive, du gruyère râpé, dans les coquillettes ou la purée. Ne donnez pas de laitages 0%.

## Les aliments interdits

En raison de risques infectieux sont déconseillés:

- Le lait cru ou les fromages au lait cru
- Le miel
- Les viandes / poissons pas assez cuits
- Les œufs crus (évités les mousses au chocolat, mayonnaises)

## Alimentation végétarienne

L'alimentation végétarienne ou végane n'est pas adaptée aux enfants. Elle peut entraîner de nombreuses carences. Il est préférable d'apporter tous les nutriments par l'alimentation plutôt que de devoir les supplémenter.

Les boissons végétales sont souvent vendues avec l'appellation « lait » (ex: lait d'amande) alors qu'elles n'en sont pas; même enrichies en calcium, elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 3 ans. Le « lait » de soja et tous les produits à base de soja sont déconseillés avant 3 ans.

## En cas de terrain allergique

L'acquisition de la tolérance alimentaire s'acquiert dès la vie intra-utérine, comme une partie des protéines ingérées par la mère passe par la voie sanguine vers le fœtus ou dans le lait, en cas d'allaitement.

Cette acquisition de la tolérance se poursuit lors de la diversification alimentaire. Celle-ci doit débiter entre 4 et 6 mois en introduisant progressivement tous les aliments, même ceux réputés allergisants, tels que le poisson, les crustacés, les œufs, le kiwi, les fruits exotiques, l'arachide, poudre d'amandes, noisettes .... Votre médecin traitant ou votre pédiatre pourra vous donner son avis en cas d'un terrain familial particulier.