



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE (4 À 8 MOIS)

Quand débiter ?

La diversification peut commencer entre 4 et 6 mois. Certains bébés sont curieux très tôt, d'autres montrent de l'intérêt plus tard : chaque enfant a son propre rythme.

Au-delà de 6 mois, le lait seul ne couvre plus tous les besoins nutritionnels, d'où l'importance d'introduire progressivement d'autres aliments.

Étape 1 – De 4 à 6 mois : la découverte



Comment procéder ?

Introduisez les aliments un par un, sans les mélanger au départ, pour que bébé découvre leur goût. Proposez quelques cuillères de purée de légumes avant le biberon ou la tétée. Ne forcez jamais : si bébé refuse, attendez quelques jours avant de réessayer.

Aliments à risque allergique (ex. : lait de vache, gluten, œuf, fruits à coque, moutarde...)

Possible dès 4 mois, en toute petite quantité, un seul à la fois. Présentez l'aliment au moins 2 fois, en surveillant les réactions. En cas d'antécédents d'allergies dans la famille, demandez conseil au médecin ou au pédiatre.

Quel repas diversifier ?

Midi ou soir, selon vos habitudes.

Débuter par quelques cuillères, puis augmentez progressivement. Bébé reste votre meilleur guide : respectez son appétit, ne forcez jamais. Les repas restent complétés par le lait (biberon ou tétée).

Purées de légumes



- Légumes cuits à l'eau ou à la vapeur, mixés finement, sans sel ajouté.
- Faits maison, surgelés nature ou petits pots adaptés.

Une fois que chaque légume est accepté séparément, vous pouvez les associer.

- Ajoutez progressivement une matière grasse :

1 c. à café d'huile crue (olive, colza, noix, en variant), ou 1 c. à café de beurre ou de crème, de temps en temps. Si les petits pots n'en contiennent pas, pensez à en rajouter.

Viandes, poissons, oeufs



- Très petites quantités (≈ 5 g, soit 1 c. à café), pas tous les jours.
- Toujours bien cuits.
- Favorisez la volaille et le poisson, limitez la viande rouge et le porc.
- Pas de charcuterie (jambon blanc occasionnellement).

Fruits



- En compote lisse, sans sucre ajouté.
- Proposés avant le biberon ou la tétée du goûter.

Féculents



- Tous types, y compris avec gluten.
- À mélanger avec les légumes (proportion : 3/4 légumes – 1/4 féculents).
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) : occasionnellement, bien cuites et mixées (1 c. à café).

Produits laitiers



- Yaourt nature (non aromatisé, non allégé) : quelques cuillères au goûter.
- Pas besoin de yaourts « spécial bébé ».
- Un peu de fromage fondu possible dans les purées (éviter les fromages au lait cru, sauf emmental et comté).

Astuces pratiques

Purées maison : cuire à la vapeur/à l'eau, ajouter un peu d'eau + huile, mixer jusqu'à texture très lisse.

Conservation : 24 h au frigo, dans un récipient en verre.

Congélation : préparez en avance, répartissez en portions (bacs à glaçons, sacs étiquetés). Conservation : 2 mois.

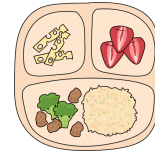
Compotes maison : fruits épluchés, cuits avec un peu d'eau, puis mixés sans ajout.

Pots du commerce : contrôlés pour limiter pesticides/additifs. Vérifiez les ingrédients (si pas d'huile, ajoutez-en).

Conservation après ouverture : selon l'étiquette (max. 48 h).

Réchauffage : bain-marie ou micro-ondes dans un récipient en verre.


Étape 2 – De 6 à 8 mois : vers un vrai repas



Évolution des repas

- Le repas du midi remplace progressivement le biberon.
- Composition : un plat + un yaourt.
- Le goûter : compote + lait.

Ajustements

Féculents : moitié-moitié avec les légumes, introduction de versions semi-complètes. 

Légumineuses : 1 fois/semaine, en petites quantités. 

Viande/poisson/œuf : une fois par jour (≈ 10 g, soit 2 c. à café).

- Poisson : 2 fois/semaine, dont 1 poisson gras.
- Œuf : ¼ bien cuit (blanc + jaune).
- Toujours bien cuits, pas panés, pas transformés.



Textures

À ce stade, bébé commence à mâcher :

- Purées plus épaisses ou granuleuses.
- Petites pâtes ou morceaux très tendres ajoutés dans les plats.
- Expérimentation encouragée : morceaux de banane/avocat à la main, cuillère pré-remplie que bébé porte lui-même à la bouche.

Quand commencer ?

- **Quand** Bébé se tient bien assis, tête et dos droits.
- Quand il essaie de prendre des aliments dans votre assiette
- Quand il amène quelque chose à sa bouche

Bonnes habitudes

- Pas de distractions (jouets, écrans) : le repas est un moment d'apprentissage.

Points importants

- Miel : interdit avant 1 an (risque de botulisme).
- Soja : pas avant 3 ans (présence d'isoflavones).
- Boisson : uniquement de l'eau (robinet ou adaptée nourrisson).
- Évitez les jus de fruits, trop sucrés et sans intérêt nutritionnel.

Et le lait ?



- Le lait reste l'aliment principal.
- Allaitement maternel : à la demande, le lait maternel évolue naturellement selon les besoins de bébé.
- Lait infantile : à partir de 6 mois, passage au lait 2^e âge.

Ressources utiles

www.1000-premiers-jours.fr www.mangerbouger.fr www.mpedia.fr

Instagram : @parentalitecreative

Podcasts : Parents Zen, Parentalité & Compagnie