

Diversification alimentaire

Mes repères pour démarrer sereinement

1/2

Quand commencer ?

- ✓ En général, autour de 4 à 6 mois (selon les recommandations médicales)
- ✓ Bébé tient sa tête, s'intéresse à la nourriture.
- ✓ Il ouvre la bouche quand on approche la cuillère.

Chaque bébé est différent : respecte son rythme, pas celui des autres.

LES PREMIERS ALIMENTS

Commencer simplement, un aliment à la fois :

- Légumes : carotte, courgette, patate douce
- Fruits : pomme, poire, banane
- ✓ Texture lisse (purée / compote)
- ✓ Sans sel, sans sucre ajouté

Proposes régulièrement de nouveaux aliments à bébé, et surtout **observe ses réactions**.

LES BONNES PRATIQUES

- ✓ Proposer avant ou après le lait selon ton organisation
- ✓ Quantités progressives (quelques cuillères suffisent au début)
- ✓ Respecter l'appétit de bébé (ne jamais forcer)
- ✓ Garder le lait (sein ou biberon) comme base principale

Le but n'est pas de "remplacer" mais de découvrir. Ce n'est qu'après 6 mois que ton bébé aura besoin d'autres aliments pour continuer sa croissance et son développement.

MES INDISPENSABLES

- Cuillère souple adaptée
- Bavoir
- Mixeur ou petit pot maison
- Chaise haute sécurisée
- Temps calme (sans pression)

LES POINTS DE VIGILANCE

- Risque d'allergie (introduire progressivement)
 - Morceaux non adaptés (risque d'étouffement)
 - Ne pas ajouter sel, sucre ou miel
 - Toujours surveiller bébé pendant le repas
- En cas de doute → demander conseil à un professionnel.

OBSERVER BÉBÉ

- ✓ Il tourne la tête = il n'en veut plus
- ✓ Il ouvre la bouche = prêt à goûter
- ✓ Il grimace = normal, il découvre !

Un refus aujourd'hui ne veut pas dire refus définitif.

Chaque bébé avance à son rythme. Le plus important n'est pas la quantité mangée, mais l'expérience vécue.

Diversification alimentaire

Mes repères pour démarrer sereinement

2/2

Bébé refuse de manger, que faire ?

Il arrive que certains bébés montrent peu d'intérêt pour la nourriture, refusent les cuillères ou ferment la bouche.

Première chose importante : tu n'es pas seule.

Ce type de situation est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense.

CE QUE TU PEUX ESSAYER EN DOUCEUR

- ✓ Proposer sans forcer (même 1 cuillère suffit)
- ✓ Varier les textures et les températures
- ✓ Laisser bébé toucher, explorer avec les mains
- ✓ Partager le repas avec lui (effet imitation)
- ✓ Reproposer plusieurs fois un même aliment (jusqu'à 10 fois parfois)

Un refus aujourd'hui ne veut pas dire un refus définitif.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Si tu ressens un doute ou une inquiétude, tu peux te tourner vers :

- un pédiatre
- une sage-femme
- un professionnel de la petite enfance
- ou un spécialiste de l'alimentation (comme un orthophoniste formé à l'oralité)

Être accompagnée permet souvent de débloquer les situations plus rapidement et de te rassurer.

LES SITES UTILES

Les 1000 premiers jours → Pour faire le plein de conseils sur bébé.

Ma petite assiette → Idéal pour la diversification de bébé, fiches mémo, et suivie (on adore !).

Cuisinez pour bébé → Des recettes en fonction de l'âge de bébé, parfait quand on manque d'inspiration. (Il y a aussi des recettes pour toute la famille.)

Certains bébés ont simplement besoin de plus de temps pour apprivoiser l'alimentation. Cela ne remet pas en cause tes compétences de maman.

Checklist Diversification alimentaire

JE COCHE CE QUE BÉBÉ A GOÛTÉ :

LES LÉGUMES

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> Courgettes |
| <input type="checkbox"/> Patates douces | <input type="checkbox"/> Petits pois |
| <input type="checkbox"/> Brocolis | <input type="checkbox"/> Potirons |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Haricots verts |
| <input type="checkbox"/> Betteraves | <input type="checkbox"/> Céleri |

LES FRUITS

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> Poires |
| <input type="checkbox"/> Bananes | <input type="checkbox"/> Pêches |
| <input type="checkbox"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Prunes |
| <input type="checkbox"/> Fraises | <input type="checkbox"/> Framboises |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Raisins |

LES PROTÉINES

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Œuf | <input type="checkbox"/> Lapin | <input type="checkbox"/> Sardine | <input type="checkbox"/> Thon |
| <input type="checkbox"/> Poulet | <input type="checkbox"/> Veau | <input type="checkbox"/> Maquereau | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Boeuf | <input type="checkbox"/> Cabillaud | <input type="checkbox"/> Saumon | <input type="checkbox"/> Lentilles |
| <input type="checkbox"/> Porc | <input type="checkbox"/> Colin | <input type="checkbox"/> Moules | <input type="checkbox"/> Pois Chiches |
| <input type="checkbox"/> Canard | <input type="checkbox"/> Crevette | <input type="checkbox"/> Truite | <input type="checkbox"/> Haricots |

LES PRODUITS LAITIERS

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Yaourts naturels | <input type="checkbox"/> Cheddar |
| <input type="checkbox"/> Yaourts fruités | <input type="checkbox"/> Emmental |
| <input type="checkbox"/> Fromage frais | <input type="checkbox"/> Comté |
| <input type="checkbox"/> Chèvre | <input type="checkbox"/> Gouda |
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Lait entier |

FRUITS SECS, GRAINES ET NOIX

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Amandes | <input type="checkbox"/> Sésame |
| <input type="checkbox"/> Cacahuètes | <input type="checkbox"/> Chia |
| <input type="checkbox"/> Noix | <input type="checkbox"/> Tournesol |
| <input type="checkbox"/> Noix de cajou | <input type="checkbox"/> Pavot |
| <input type="checkbox"/> Noisettes | <input type="checkbox"/> Pistaches |

LES HERBES ET ÉPICES

- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aneth | <input type="checkbox"/> Menthe | <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Gingembre |
| <input type="checkbox"/> Basilic | <input type="checkbox"/> Origan | <input type="checkbox"/> Cannelle | <input type="checkbox"/> Muscade |
| <input type="checkbox"/> Ciboulette | <input type="checkbox"/> Persil | <input type="checkbox"/> Cumin | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Coriandre | <input type="checkbox"/> Romarin | <input type="checkbox"/> Curcuma | <input type="checkbox"/> Sel |
| <input type="checkbox"/> Estragon | <input type="checkbox"/> Thym | <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> Poivre |

LES CÉRÉALES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Riz | <input type="checkbox"/> Seigle |
| <input type="checkbox"/> Avoine | <input type="checkbox"/> Millet |
| <input type="checkbox"/> Blé | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Orge | <input type="checkbox"/> Épeautre |
| <input type="checkbox"/> Maïs | <input type="checkbox"/> Sarrasin |

AUTRES

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Soja | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Moutarde | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Sulfites | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Lupin | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Miel | <input type="checkbox"/> _____ |