

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

Allaitement

- Il est recommandé de poursuivre l'allaitement maternel jusqu'au 6^{ème} mois, mais il vous est parfaitement possible de le prolonger si vous le souhaitez.
- Concernant l'allaitement au biberon :
 - Proposez environ 4 biberons (210 mL d'eau + 7 mesures de lait 1er âge en poudre).
 - 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 des bouteilles estampillées "*convient pour l'alimentation du nourrisson*".
 - Si cette ration est insuffisante, vous pouvez ajouter 30 mL d'eau et une mesure de lait.
 - À mesure que les quantités d'aliments consommés augmentent, diminuez la quantité de lait en poudre par biberon en ôtant jusqu'à 2 mesures.
 - Vous pouvez progressivement introduire des farines ou des céréales 1er âge dans le biberon du soir (1 à 2 cuillères à café) à partir du 4^{ème} mois, et/ou dans celui du matin à partir du 5^{ème} 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.
 - Vous pouvez faire découvrir à l'enfant un aliment à la fois, en évitant les mélanges.
 - Changez d'aliment tous les jours.
- **Les aliments réputés allergisants (gluten, œufs, arachide, poudre d'amandes ou de noisettes...) peuvent 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.
- Jusqu'à 6 mois, l'alimentation doit être sans morceaux (en purée initialement puis écrasée),
- Vous pouvez ajouter un peu de matière grasse aux préparations (environ 1 cuillère à café par jour), telle que de l'huile de colza, de noix, d'olive, ou du beurre.
- 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 les quantités, à votre discrétion.
- Respectez l'appétit de votre enfant et ne le forcez pas à manger.

À éviter

- **L'alimentation végétalienne (végane) est vivement déconseillée (risque de carences),**
- N'exposez pas votre enfant à des écrans durant les repas,
- N'ajoutez ni sel, ni sucre aux aliments.
- Les aliments suivants ne sont pas conseillés avant 6 ans :
 - Viandes crues ou peu cuites (cuire à coeur les viande hâchée),
 - Lait cru et fromages au lait cru à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme le gruyère ou le comté,
 - Œuf crus et produits à base d'œufs crus (mayonnaise, mousse au chocolat, etc.) ou insuffisamment cuits (œuf coque),
 - Coquillages crus, poisson cru (saumon et truite fumés, sushis).
- La consommation de miel n'est pas conseillée avant 1 an.
- La consommation de soja n'est pas conseillée avant 3 ans (contient des substances qui pourraient agir comme perturbateurs endocriniens)

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, est un carnet clair et imagé 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 informations sur de multiples aspects de 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
(PNNS)