

Réussir sa Diversification Alimentaire



Apolline Dryk

Diététicienne Nutritionniste

Pédiatrique

www.apolline-nutrition.fr

Qui suis-je ?



Je suis Apolline,

Diététicienne Nutritionniste spécialisée
en santé féminine et **pédiatrie**.

Maman de trois enfants et après 12 années dans l'univers du marketing, j'ai ressenti le besoin de réinventer ma vie professionnelle.

Prise dans un rythme qui m'éloignait de mes valeurs, j'ai décidé de revenir à l'essentiel en prenant soin de moi et des autres, à travers un métier tourné vers la santé et l'humain.

L'arrivée de ma troisième fille m'a plongée dans les réalités des **difficultés alimentaires** que rencontrent de nombreux parents. J'ai à cette époque traversé des moments de grande culpabilité et de solitude face à l'absence de solutions adaptées, notamment en période de **diversification alimentaire**.

Aujourd'hui, j'offre aux mamans, un **accompagnement bienveillant et sur mesure**, pour les aider à aborder sereinement les **repas de leurs enfants**.



Qu'est-ce que la diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire représente une grande **étape** dans le développement de l'enfant.

Elle correspond à la période d'**introduction des aliments** autres que le lait dans l'alimentation, sous forme de purée, compotes puis premiers morceaux.

Elle se met en place **entre les 4 mois et 6 mois révolus** de l'enfant.



Les 1000 premiers jours...

« Période de la *conception* aux *deux premières années* de la vie après la naissance. »

- Les bébé naissent **immatures** d'un point de vue physiologique et psychique.
- Les conditions dans lesquels ils vont débiter leur vie influencent leur santé à long terme.
- Cette période est marquée par le développement clé des **fonctions neurologiques, gastro-intestinales, cognitives et des capacités orales**.
- L'**alimentation** de la maman lors de la grossesse ainsi que celle de l'enfant à la naissance s'inscrit ainsi comme un **pilier** dans le bon développement de ces fonctions et la prévention de maladies chroniques*.



* Surpoids, Obésité, Diabète, Cancer, Maladies Cardiovasculaires....

La diversification alimentaire

Quand et Comment ?

Elle se met en place **entre les 4 mois et 6 mois révolus** de l'enfant, le lait seul ne suffisant plus à couvrir ses besoins au-delà de 6 mois.



Le bon moment est le vôtre et celui de votre enfant !

- Choisissez le repas le plus adapté à votre **organisation familiale** !
- Introduction de **tous les groupes d'aliments** sans ordre particulier mais...
- **1 aliment à la fois**, chaque aliment séparé



Les Recommandations Officielles

Quantités journalières recommandées *



**LAIT MATERNEL
OU INFANTILE**
500 à 800 ml



CÉRÉALES
(sans gluten)
1 à 2 c. à café

LÉGUMES (sans sel ajouté)
200 à 400g (200g le midi)



*Commencer par 1 à 2 cuillerées
et augmenter progressivement et
à volonté*

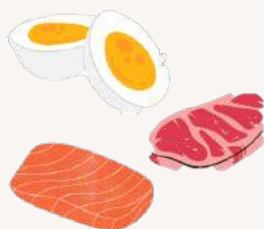
**MATIÈRES
GRASSES**
(non cuite)

1 c. à café
dans les
légumes.
Varier les
sources (colza,
olive, beurre,
crème...)



FRUITS (sans sucre ajouté)
200 à 400g (130g le midi)

*Commencer par 1 à 2 cuillerées
et augmenter progressivement et
à volonté*



VIANDE, POISSON, ŒUF (VPO)
10g soit 2 c. à café ou ¼ d'œuf

* Quantités conseillées,
indicatives, à adapter selon
l'appétit de votre enfant.



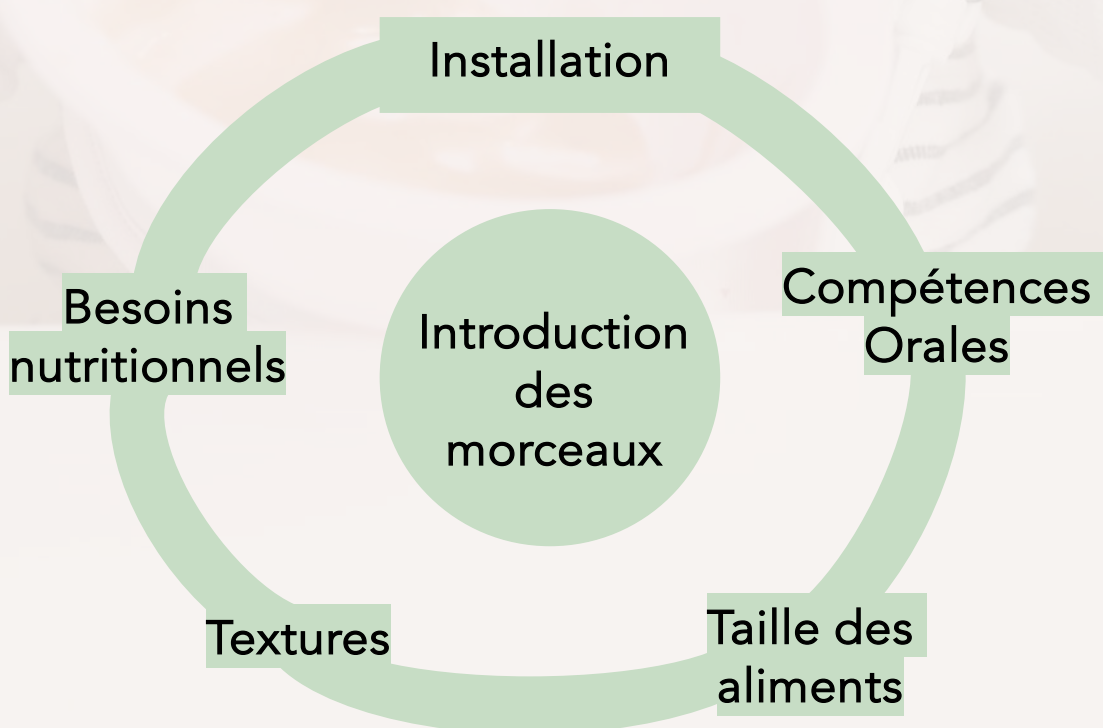
Proposer de l'eau peu
minéralisée pendant et
entre les repas

Le passage aux morceaux

Que vous choisissiez une *diversification alimentaire classique* avec les purées ou bien la *DME**, le suivi de certaines *règles de base* est nécessaire.

Entre 4 et 6 mois : Proposez à votre enfant des purées et compotes à textures lisses.

A partir de 6-8 mois : L'introduction des morceaux ne se fait **pas avant cet âge** et nécessite que l'enfant tienne **assis**. Afin que cette étape se fasse en toute sécurité il faut veiller à **adapter les textures, taille et forme des aliments**.



* DME : Diversification Menée par l'Enfant

L'environnement

La *diversification alimentaire* est une véritable période *d'exploration sensorielle* pour l'enfant. Un environnement adapté favorisera le bon déroulé de ses repas.

- Privilégiez les repas en famille et à table.
- Ne forcez pas l'enfant.
- Exposez bébé au maximum d'aliments, saveurs, odeurs variés.
-
- Autorisez-le à manger avec les mains s'il a besoin d'explorer avant de mettre à la bouche.
- Autorisez-le à cracher dans un contenant ou une serviette s'il s'agit d'un nouvel aliment.
- Limitez le nombre de verres d'eau à table si votre enfant a tendance à se remplir le ventre.
- Ne le laissez pas grignoter entre les repas.
- Limitez les distractions (jeux et écrans) pour que votre enfant mange en pleine conscience.



Conseils pratiques



RYTHME DES REPAS

De l'alimentation *à la demande* Aux *horaires* des repas.
Peu à peu votre enfant trouve le rythme de ses journées.
De 4 à 6 mois encouragez le à espacer ses prises alimentaires.

A partir de 6 mois vous pouvez commencer à instaurer des *horaires de repas*.

CHOIX DES COUVERTS ET USTENSILES

- La **cuillère** : proposez à votre bébé une **pré-cuillère** dès qu'il est en capacité d'attraper seul, puis passez à une cuillère avec cupule proportionnelle à la bouche de bébé. Utilisez le système de la **double cuillère** (parent-bébé)
- L' **assiette** : **assiette ou bol ventousé, compartimenté** pour favoriser l'autonomie de bébé.
- Le **verre** : dès 6 mois avec un verre de **dinette** proportionnel à sa bouche et plein pour éviter les fausses routes.
- Le **bavoir** : favorisez les **bavoirs en tissu**, certains bébés peuvent être gênés par le plastique ou le bavoir intégral.



Les points de vigilance



Allergènes :

Au nombre de 14, ils sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire sauf en cas d'allergie déjà identifiée ou risque élevé selon avis du pédiatre.

Aliments à risque d'étouffement :

Ne pas donner d'aliments de petite taille, ronds et résistants à l'écrasement tel que les fruits à coque, grains de raisins, arachides....

Aliments à risque microbiologique :

Ne pas donner à votre enfant les aliments crus cités dessous :

- Viandes, poissons, crustacée crus ou peu cuits
- Lait cru et fromages au lait crus sauf les pâtes pressées tels que le gruyère ou le comté.
- Œufs crus ou produits à base d'œufs crus comme la mayonnaise, mousse au chocolat....

Miel :

Pas avant 1 an, lié au risque de Botulisme.



Votre accompagnement personnalisé

Vous vous posez des questions sur la **diversification alimentaire** ?

Vous souhaitez en savoir plus sur la **DME** ?

Votre enfant refuse le **passage aux morceaux** ?

L'alimentation de ce dernier est **compliquée** et source de **conflit** ?

Il montre une **sélectivité alimentaire** très forte ?

Votre enfants souffre d'**intolérances** ou d'**allergies alimentaires** ?

Je vous accompagne en
consultation au cabinet ou en visio



07.82.65.95.62



[apolline-nutrition.fr](https://www.apolline-nutrition.fr)



RDV sur Doctolib



Apolline Dryk

Diététicienne Nutritionniste

Pédiatrie – Santé féminine

www.apolline-nutrition.fr

Tous Droits Réservé