

# DU LAIT... **AUX PETITS PLATS**

---

Conseils pratiques pour diversifier l'alimentation  
de votre enfant



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

## Vers l'alimentation à la cuillère

La diversification est le passage de l'allaitement ou du biberon à l'alimentation à la cuillère.

### Le lait est toujours la base de l'alimentation

Le lait maternel est l'aliment de choix le plus adapté à votre bébé. Si vous n'allaites pas, les laits pour nourrissons sont également appropriés.

La diversification est nécessaire pour couvrir les besoins alimentaires de votre bébé. En effet, pendant la première année, sa croissance est très rapide, il triple son poids et grandit d'environ 25 cm.

La découverte de nouveaux saveurs et textures prend du temps. C'est pourquoi l'introduction d'aliments doit se faire progressivement.

Votre bébé est unique ! Respectez son rythme de vie et sa tolérance alimentaire.



## En pratique



### Les premiers repas à la cuillère

Pour débuter les premiers repas, il faut choisir le bon moment car c'est une étape importante aussi bien pour votre bébé que pour vous. Privilégiez un jour où chacun-e est disposé-e et disponible.

Entre 4 et 6 mois, commencez habituellement par des purées de légumes ou de fruits. Au début, les quantités seront de quelques cuillères à café par jour. Terminez ensuite le repas en donnant le sein ou le biberon. Au fur et à mesure, augmentez la quantité des aliments à la cuillère et diminuez celle de lait.

#### Recommandation

Il est préférable d'introduire un seul aliment nouveau à la fois, afin de vérifier s'il est bien supporté.

## Observez votre enfant

Chaque bébé est différent, soyez donc attentif à son comportement. S'il tourne la tête, ferme la bouche ou repousse avec la main, il n'a probablement plus faim. Evitez de le forcer. Au contraire, s'il ouvre la bouche, c'est qu'il n'est pas encore rassasié.

## Les méthodes de cuisson

Les aliments, qu'ils soient frais ou surgelés, sont de préférence cuits à la vapeur ou avec très peu d'eau. Ils sont ensuite mixés en ajoutant, à votre convenance, l'eau de cuisson. L'ajout de matières grasses (huile ou beurre) se fait au dernier moment. Jusqu'à l'âge d'un an, il n'est pas recommandé d'ajouter du sel.

## Les méthodes de conservation

Les purées préparées pour votre bébé peuvent être gardées 24h au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou couverte d'un film alimentaire. Vous pouvez également préparer des quantités plus importantes, les diviser en portions individuelles et les congeler. Ne recongelez jamais un aliment décongelé.



## Légende : les groupes d'aliments

- Lait et produits laitiers
- Fruits et légumes
- Pommes de terre, céréales et légumineuses
- Viandes, poissons, œufs
- Matières grasses
- Condiments

## Les étapes de la diversification alimentaire

Les différentes étapes d'introduction des aliments permettent de respecter le développement de votre bébé, sa maturité et ses besoins.

Quand?	Quoi?
Dès la naissance	Lait maternel ou lait pour nourrisson*
Début de la diversification 4 à 6 mois	Lait maternel ou lait pour nourrisson
	+ Fruits et légumes
	+ Viande, volaille, poisson, œuf
	+ Pommes de terre et céréales, céréales infantiles
	+ Matières grasses : huile (olive, colza), beurre
6 mois	Lait maternel ou lait de suite* + Yogourt nature
	+ Céréales complètes et légumineuses (petites quantités selon tolérance)
12 mois	Lait maternel ou lait de vache entier ou lait de croissance + Produits laitiers (fromages, petits suisses, desserts lactés)

\* Les laits pour nourrissons sont aussi appelés « laits 1<sup>er</sup> âge » ou « préparations pour nourrissons ». Ils conviennent aux bébés de la naissance à 6 mois. Les laits de suite sont aussi appelés « préparations de suite » et peuvent être utilisés dès 6 mois.

Les aliments faisant partie du même groupe ont les mêmes caractéristiques nutritionnelles.

# Les groupes alimentaires

## Lait et dérivés

**Sont indispensables à la croissance, le lait étant la base de l'alimentation du bébé**

De 6 à 12 mois : lait maternel ou lait de suite.

Dès 1 an : lait maternel ou lait de vache entier ou lait de croissance.

NB : avant 1 an, si vous souhaitez lui donner en plus de son lait d'autres produits laitiers, préférez le yogourt nature ou les produits laitiers spécifiques pour bébé.

## Fruits et légumes

**Apportent les éléments protecteurs**

Les légumes : au début de la diversification, vous pouvez introduire par exemple la carotte, la courgette, la courge, le fenouil, la laitue, le brocoli.

Les fruits : débutez par exemple avec la pomme, la poire et la banane.

Vous pouvez aussi donner d'autres légumes et fruits selon vos préférences et habitudes culturelles.

N'hésitez pas à varier les légumes et fruits en proposant de préférence des produits de saison et de provenance locale.

## Céréales et pommes de terre

**Apportent l'énergie pour la croissance et ont un effet rassasiant**

Les céréales infantiles à ajouter aux biberons de lait sont utiles seulement dans certaines circonstances. Par exemple, dans le biberon du soir, elles aident à allonger la nuit de votre bébé. Les pommes de terre et les céréales (ex : semoule, pâtes, riz, polenta) sont très importantes lors des repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

Les céréales complètes (ex : pain complet, pâtes complètes) et les légumineuses (ex : lentilles, pois chiches, haricots secs) sont plus difficiles à digérer. Débutez avec des petites quantités pour vérifier la tolérance.

## Viande, poisson et œufs

**Apportent des protéines et du fer nécessaires à la croissance**

Viande, poisson et œufs font partie du même groupe alimentaire car ils apportent tous des protéines.

Toutes les viandes conviennent, qu'elles soient rouges ou blanches. Seules exceptions, les charcuteries (ex : saucisse, salami, cervelas) qui ne sont pas recommandées avant 1 an.

## Matières grasses

**Apportent de l'énergie et des graisses indispensables**

Les huiles de colza (au moins 1 fois/jour) ou d'olive, ainsi que le beurre, sont à ajouter de préférence en fin de cuisson.

## Condiments

**Donnent du goût aux préparations**

Avant 1 an, il n'est pas recommandé d'ajouter du sel. Par la suite, le sel (iodé) sera utilisé en très petite quantité. Des herbes aromatiques ou des épices peuvent apporter de nouvelles saveurs.

## Quatre repas dans la journée

	4 à 6 mois	7-8 mois
Texture	Mixée	Moulinée – grumeleuse
Matin	Sein ou lait pour nourrisson ou de suite	Sein ou lait de suite
Midi Repas à la cuillère	Légumes	Légumes
	+ Pommes de terre ou céréales	+ Pommes de terre ou céréales
	+ Viande ou volaille ou poisson ou œuf (~1 c.c.)	+ Viande ou volaille ou poisson ou œuf (~2 c.c.)
	+ Matières grasses (~1/2 c.c.)	+ Matières grasses (~1 c.c.)
	Compléter avec le sein ou le lait pour nourrisson ou de suite	Si nécessaire, compléter avec le sein ou lait de suite
Après-midi	Sein ou lait pour nourrisson ou de suite	Sein ou lait de suite
	Fruits	Fruits + 1/2 yogourt nature ou 1 petit suisse pour bébé (non obligatoire)
Soir	Sein ou lait pour nourrisson ou de suite	Sein ou lait de suite
		+ Céréales infantiles (facultatif)

c.c. = cuillère à café

Les quantités de légumes, pommes de terre ou céréales sont à adapter à l'appétit de votre enfant. Au début, il/elle ne prendra que quelques cuillères à café, pour arriver vers l'âge d'1 an à plusieurs cuillères à soupe.

Les repas sont généralement composés de moitié de légumes et moitié de pommes de terre ou céréales.

## Les étapes de la diversification alimentaire

	9-11 mois	12-15 mois
Texture	Moulinée – hachée	Hachée – petits morceaux
Matin	Sein ou lait de suite	Sein ou lait de vache ou lait de croissance
	+ Céréales infantiles	+ Céréales ou 1 tranche de pain beurrée
Midi Repas à la cuillère	Légumes	Légumes
	+ Pommes de terre ou céréales	+ Pommes de terre ou céréales
	+ Viande ou volaille ou poisson ou œuf (~2-3 c.c.)	+ Viande ou volaille ou poisson ou œuf (~3 c.c.)
	+ Matières grasses (~1 c.c.)	+ Matières grasses (~1 c.c.)
	+ Fruits	+ Fruits
Après-midi	Sein ou lait de suite ou yogourt nature	Sein ou lait de vache ou lait de croissance ou yogourt nature
	+ Fruits	+ Fruits
Soir	Légumes	Légumes
	+ Pommes de terre ou céréales	+ Pommes de terre ou céréales
	+ Matières grasses (~1 c.c.)	+ Matières grasses (~1 c.c.)
	Sein ou lait de suite	Sein ou lait de vache ou lait de croissance ou produit laitier (yogourt ou 1 petit morceau de fromage)

c.c. = cuillère à café

Les répartitions proposées dans ce guide pratique répondent aux critères d'une alimentation équilibrée. Elles peuvent varier à votre convenance, selon vos habitudes. Durant toute cette période, vous devez assurer une consommation quotidienne minimum de 500 ml de lait.

## Idées de menus dès 9 mois

### Printemps / été

Repas de midi	Goûter	Repas du soir
Filet de colin Riz Ratatouille	Pomme	Bouillie de céréales Salade de fruits
Poulet Semoule Carottes	Fruits rouges	Flan aux asperges et pommes de terre Pêche
Œuf sur lit d'épinards Petites pâtes Yogourt nature	Nectarine	Polenta Colrave Melon

### Automne / hiver

Repas de midi	Goûter	Repas du soir
Veau Semoule Haricots verts Purée de pomme	Poire	Soupe à la courge Riz au lait
Filet de carrelet Purée de pommes de terre Brocolis	Banane	Polenta Coulis de tomates Poire
Millet Coulis de carottes Côtes de bette Pruneaux	Mousse de pommes	Tofu Petites pâtes Fenouil

Le goûter et/ou le repas du soir devraient être complétés avec du lait (au sein ou biberon) ou 1 yogourt nature ou un petit suisse pour bébé.

Les quantités de viande ou autres protéines devraient être de 2 c. à café environ.

La texture (mixée, moulinée, hachée, ou en petits morceaux) est à adapter à votre enfant.

## Idées de menus dès 15 mois

### Printemps / été

Repas de midi	Goûter	Repas du soir
Emincé de poulet Semoule Courgettes	Fraises	Quiche aux légumes Crème vanille
Spaghettis bolognaise Carottes Framboises	Abricots	Pommes de terre en robe des champs Gruyère Salade de betteraves
Filet de cabillaud Blé Ebly Aubergines Salade de fruits	Pêche	Piccata de porc Petits pois Fenouil

### Automne / hiver

Repas de midi	Goûter	Repas du soir
Lapin Pâtes Poireaux Poire	Pomme	Potage aux légumes et lentilles Fromage à tartiner
Saumon Riz Carottes Mousse au chocolat	Banane	Gratin de pommes de terre et chou-fleur Mangue
Omelette Pommes de terre Brocolis	Kiwi	Bœuf Polenta Céleri Pruneaux

Le goûter et/ou le repas du soir peuvent être complétés avec du lait ou un produit laitier (yogourt, petit suisse).

Les quantités de viande ou autres protéines devraient être de 3 c. à café environ.



## Questions fréquentes

---

### «Dois-je donner à boire à mon bébé?»

Pendant la première année de vie, l'alimentation du nourrisson est très riche en liquide, notamment avec le lait, donc il est normal que votre bébé ait peu soif. Lorsqu'il mange davantage à la cuillère et qu'il boit moins de lait, proposez-lui de l'eau durant les repas. Evitez de l'habituer à boire des eaux parfumées et sucrées (soda, sirop, thé froid, jus de fruit). Elles apportent une grande quantité de sucre et n'étanchent pas la soif. Si vous donnez des tisanes, variez les arômes.

### «Puis-je donner à bébé des petits pots ou des repas prêts à l'emploi?»

Les petits pots et les repas prêts à l'emploi pour bébé sont soumis à une législation très stricte, ils sont donc adéquats et peuvent remplacer les préparations faites à la maison. Ils sont intéressants pour leur côté « pratique », lors de sorties, voyages ou en dépannage. Il est préférable d'éviter de les donner de façon régulière ; ils n'offrent pas à votre bébé les saveurs uniques de vos recettes maison !

### «Puis-je utiliser des aliments surgelés pour les repas de mon bébé?»

Les aliments surgelés tels que légumes, fruits, poissons sont intéressants tant du point de vue nutritionnel que pratique. Choisissez des produits au « naturel », c'est-à-dire sans adjonction de sel, de matières grasses (huile ou beurre) ou de sauces.

### «Micro-ondes : puis-je l'utiliser?»

Le four à micro-ondes peut être utilisé pour réchauffer, cuire ou décongeler un aliment. Il n'y a aucune contre-indication, si ce n'est de vérifier la température de l'aliment ou de la boisson avant de le donner à votre bébé. En effet, le four à micro-ondes réchauffe depuis l'intérieur vers l'extérieur. Le récipient (par exemple le biberon) sera donc beaucoup moins chaud que son contenu, risquant d'entraîner des brûlures lors de l'ingestion.

### «Puis-je donner des produits sucrés à mon bébé?»

Le sucre et tous les autres produits sucrés (ex : boissons sucrées, bonbons, glaces, chocolat, pâtisseries, miel) ne devraient pas être introduits avant l'âge de 1 an.

Les produits sucrés ne sont pas nécessaires à sa croissance. Leur consommation doit être réservée aux occasions particulières. Cela permettra d'instaurer chez lui, dès son plus jeune âge, de bonnes habitudes alimentaires.

### «Que dois-je penser des petits suisses?»

Les petits suisses, riches en protéines, ne doivent pas être introduits avant l'âge de 1 an. Limitez leur consommation à un par jour et préférez les petits suisses spécifiques pour bébé jusqu'à l'âge de 1 an.

### «Mon bébé refuse le biberon, que faire?»

Le lait de suite est indispensable au développement de votre bébé. S'il le refuse, il faut toujours continuer à lui en proposer. Votre enfant l'acceptera peut-être plus facilement avec des céréales ou sous forme de bouillie à la cuillère. Si le refus persiste, consultez votre pédiatre.



### « Mon bébé refuse de manger à la cuillère, que faire ? »

Le début de la diversification alimentaire n'est pas « strictement réglementé ». Si votre bébé refuse la cuillère, cela signifie très probablement qu'il n'est pas encore prêt. Ne le forcez pas et réessayez plus tard. Continuez à donner le sein ou le biberon. Si le refus persiste, consultez votre pédiatre.

### « Mon bébé mange trop peu, dois-je m'inquiéter ? »

Un bébé qui mange peu est toujours préoccupant. Les raisons de ce refus peuvent être multiples : il n'aime pas, il a simplement besoin de « peu » pour grandir, il veut affirmer sa personnalité en marquant son opposition, il est anxieux ou troublé et choisit le moment du repas pour manifester son malaise, il est fiévreux ou malade, etc.

En général, il faut éviter de le forcer et d'entrer en conflit avec lui. Il mangera mieux au repas suivant ou plus le jour d'après. En effet, l'appétit des bébés peut varier d'un jour à l'autre. Évitez également les grignotages qui risquent de lui couper l'appétit au repas suivant. Gardez un rythme régulier des repas. En revanche, il faut toujours contrôler s'il grossit et grandit régulièrement. Si ce refus dure trop longtemps, et qu'il ne prend pas de poids, consultez votre pédiatre.

### « Mon bébé a la diarrhée, que faire ? »

La diarrhée correspond à une augmentation du nombre de selles associée à un changement de leur consistance (molle-liquide). On définit la diarrhée par une fréquence de 5 à 6 selles liquides par jour. En cas de diarrhée, privilégiez les aliments utiles pour augmenter la consistance des selles : riz, carotte, banane, pomme, myrtille, coing, tout en continuant à donner du lait. Pensez à lui donner fréquemment de l'eau ou des solutions de réhydratation que vous trouverez en pharmacie. Si la diarrhée persiste, consultez votre pédiatre.

### « Mon bébé est constipé, que faire ? »

La constipation se définit par des selles dures et peu fréquentes. Mais chaque bébé a son rythme, certains ne vont à la selle qu'un jour sur deux sans pour autant être constipés. Un bébé peut être constipé s'il ne boit pas suffisamment d'eau ou s'il ne mange pas assez de fruits et légumes. Si c'est le cas, augmentez les quantités. L'adjonction de 1 à 2 cuillères à café d'huile par jour peut s'avérer utile.

### « Dans la famille, on souffre d'allergie, que faire ? »

Si l'un-e des parents ou des frères et sœurs souffre d'une allergie, votre bébé aura plus de risque d'en développer une. Si c'est le cas, parlez-en à votre pédiatre.

Si votre enfant est à risque allergique (appelé aussi risque atopique) :

- ▶ privilégiez l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 4 mois au moins si cela est possible. Selon les dernières recommandations, un lait HA (hypoallergénique) ne montre pas de bénéfice dans la prévention des allergies
- ▶ introduisez un aliment nouveau à la fois pour en vérifier la tolérance.

### « Mon enfant peut-il être végétarien/végétalien ? »

Une alimentation lacto-ovo-végétarienne équilibrée est acceptable pour les enfants en bas âge, à condition de bien connaître les aliments, et de surveiller l'apport en fer.

Une alimentation végétalienne est carencée en certains nutriments et n'est pas recommandée. Si cependant vous choisissez cette alimentation, un supplément de vitamine B12, ainsi qu'un suivi médical et diététique sont nécessaires.

### « Puis-je remplacer le lait par un « lait » d'amandes ou d'autres « laits » végétaux ? »

Non ! Le terme de « lait » est impropre. Ce sont des « jus » végétaux (ex : amande, riz, avoine, châtaigne). Ils ne contiennent aucun élément important pour la croissance de votre bébé. Leur consommation comporte plusieurs risques : retard de croissance, carences sévères en vitamines et minéraux ou allergies aux fruits à coque.

Vers la fin de la première année de vie, votre enfant mange pratiquement comme vous. Ses goûts et ses préférences commencent à se mettre en place. C'est à vous d'initier une éducation alimentaire lui permettant d'acquérir de bonnes habitudes tout au long de sa vie.

Aidez votre enfant à grandir en pleine forme, en lui proposant une alimentation équilibrée et variée faite de nouvelles saveurs et assurant une croissance optimale.

Les repas doivent être un moment de partage et de plaisir.



# Informations pratiques

---

## Quelques références pour approfondir ce thème

Société Suisse de Nutrition : conseils alimentaires aux différents âges, feuilles d'informations à télécharger sur ➔ [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

*Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge.*

OSAV 2<sup>e</sup> édition actualisée. 09/2018.

A télécharger sur ➔ [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

*La santé vient en mangeant, le guide nutrition de la naissance à 3 ans.*

Brochure éditée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS), France. A télécharger sur

➔ [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

## Contact

Département de la femme, de l'enfant et de l'adolescent (DFEA)

Diététiciennes

Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève

📞 022 372 66 70

*Cette brochure a été conçue par Rubina Bianchetti, diététicienne ; Catherine Bussien et Martine Cuny, diététiciennes au DFEA, avec la collaboration de professionnel·les de la petite enfance et du Groupe d'information pour patient·es et proches (GIPP). 4<sup>e</sup> édition revue par Catherine Bussien, Sophie Gorin-Gottraux et Julia Glassey.*