

La diversification alimentaire

Par quoi et comment commencer · de 4 mois à 1 an

À qui s'adresse ce document. Aux parents qui démarrent la diversification, et aux professionnels de la petite enfance qui accompagnent des familles. Il reprend les repères des recommandations de Santé publique France / PNNS. **Chaque enfant est différent : en cas de doute, d'allergie ou de terrain particulier, c'est l'avis de votre médecin ou de votre pédiatre qui prime.**

Le bon moment

- Entre **4 et 6 mois**, et **jamais avant 4 mois** révolus.
- L'enfant tient sa tête et s'intéresse à la cuillère : ce sont les deux signes qui comptent, plus que la date sur le calendrier.
- Le lait — maternel ou infantile — reste l'aliment principal pendant toute la première année. La diversification vient *en plus*, elle ne remplace pas.

Par quoi commencer

- 1 D'abord des **purées de légumes lisses**, un légume à la fois.
- 2 Carotte, courgette, haricot vert, potiron, épinard...
- 3 Puis les **fruits cuits mixés** : pomme, poire, banane.

Les protéines, en petite quantité

- Viande, poisson ou œuf, en **très petite quantité**.
- Une cuillère à café, une fois par jour, à augmenter progressivement.
- **Jamais en premier** : on débute toujours par les légumes et les fruits.

Les textures, âge par âge

Âge indicatif	Texture
Au début de la diversification	Lisses, mixées
Ensuite, progressivement	Écrasées puis moulinées
Vers 8 à 12 mois	Petits morceaux fondants

Ne restez pas trop longtemps sur les textures lisses. Passer aux morceaux au bon moment fait partie de l'apprentissage : un enfant habitué très tard aux morceaux les refuse souvent plus longtemps.

Les règles à connaître

- **Pas d'ordre imposé** entre les groupes d'aliments : légumes, fruits, féculents, protéines peuvent s'introduire souplement.
- **Introduire les allergènes tôt** — œuf, poisson, arachide, fruits à coque sous forme adaptée. Les retarder n'a aucun effet protecteur.
- **Ajouter des matières grasses** aux plats préparés à la maison : une cuillère d'huile végétale par portion.
- **Ni sel ni sucre ajoutés.**
- **L'eau est la seule boisson** nécessaire, en dehors du lait.

Les repères de bon sens

- Un nouvel aliment à la fois, pendant deux à trois jours : c'est ce qui permet de repérer une réaction.
- Un refus n'est pas un verdict. Il faut parfois proposer un aliment une dizaine de fois avant qu'il soit accepté.
- On ne force jamais un enfant à finir son assiette : c'est lui qui régule ses quantités.
- Le repas est un moment de découverte et de relation, pas une performance.

✓ **À retenir.** Entre 4 et 6 mois, jamais avant 4 mois. Les légumes d'abord, un à la fois. Des textures qui évoluent. Les allergènes tôt. Ni sel ni sucre. Et pour tout le reste : le rythme de votre enfant, et l'avis de votre médecin.

Repères issus des recommandations Santé publique France / PNNS (2021). Ce document est informatif et ne remplace pas un avis médical.

POUR ALLER PLUS LOIN

JE VEUX DÉCOUVRIR LES GUIDES →

Bouton cliquable · les formules sont présentées côte à côte sur la page, avec ce que contient chacune.