



Programme Diversification

4 – 18 mois

Toutes les clés pour accompagner votre bébé des premières purées aux repas de grands, à son rythme

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Introduction.....	3
Mode d'emploi de ce guide.....	4
PARTIE 1 : BIEN DÉMARRER	6
PARTIE 2 : INTRODUIRE LES ALIMENTS.....	36
PARTIE 3 : ORGANISER LES REPAS AU QUOTIDIEN.....	67
PARTIE 4 : FAIRE ÉVOLUER ET SURMONTER LES DIFFICULTÉS	92
Pour conclure	114
Vos fiches et outils pratiques.....	115
Annexes :	
Matériel utile	116
Aliments interdits et aliments à sécuriser	117
Sécurité et étouffement pendant les repas.....	118
Aliments pour débiter	119
Herbes, épices, sel et sucre	120
Cuissons et conservation	121
Idées d'introduction des allergènes : diversification classique	122
Idées d'introduction des allergènes : DME.....	123
Calendrier des étapes	124
Repères 4 à 7 mois.....	125
Repères 8 à 11 mois.....	126
Repères 12-18 mois et + ...	127
Organisation des repas par âge.....	128
Aliments riches en fer et en vitamine C	129
Habiletés, formats et repères en DME	130
Idées de repas pour débiter en DME	131
Modèle de menus de la semaine.....	132
Refus du biberon.....	134
Guide du premier mois (exemple).....	135
Kit d'outils à remplir, dans un fichier séparé :	
Listing d'introduction des aliments	
Mon premier mois de diversification	
Carnet de suivi mensuel	
Tableau de suivi des allergènes	
Fiche de transmission au mode de garde	

MODE D'EMPLOI DE CE GUIDE

Ce guide est divisé en 4 grandes parties, contenant chacune un sommaire pour plus de lisibilité. À l'intérieur de chacune, vous trouverez des grands chapitres et des sous-parties.

L'organisation est faite pour vous permettre d'avancer selon votre situation et à votre rythme. Vous trouverez les éléments suivants :

 **Chapitres** : les grands chapitres couvrent les éléments essentiels de la diversification. Vous aurez forcément des paragraphes à lire dans chacun.

 **Actions** : à mettre en place, vous en trouverez plusieurs dans chaque chapitre. Lorsqu'elles suivent une condition spécifique, elles ne concernent que cette situation. Les autres sont valables pour tous les bébés.

 **Conditions** : situations spécifiques. Lisez-les attentivement à chaque fois, pour savoir si les actions qui suivent concernent votre situation.

- Les encadrés explicatifs (fond rose pâle, avec un titre en gras), ponctuels, à lire si le sujet vous intéresse ou vous concerne,
- Les encadrés roses précédés d'une flèche (→) rassemblent les points à retenir et les renvois vers les fiches pratiques.

Les encadrés explicatifs ne sont pas nécessaires pour appliquer le programme. Ils expliquent le pourquoi : ce qui se passe dans le corps de votre bébé, d'où viennent les recommandations, ce que disent les études. Si vous êtes pressé, sautez-les sans hésiter, vous ne manquerez aucune consigne pratique. Si vous êtes du genre à vouloir comprendre avant d'appliquer, ils sont faits pour vous.

PARTIE 2

INTRODUIRE LES ALIMENTS

SOMMAIRE DE LA PARTIE 2

Lisez ce sommaire comme un questionnaire : repérez les paragraphes qui vous concernent, vous pourrez y revenir directement ensuite.

📖 Les grands principes d'introduction

- ✓ Tous les groupes d'aliments entre 4 et 6 mois
- ✓ Faut-il introduire un aliment à la fois ?
- ✓ Comment savoir si un aliment est bien toléré ?
- ✓ Le goût s'apprend, et cela prend du temps

➕ *Votre bébé refuse un aliment*

📖 Les légumes

- ✓ Par lesquels commencer ?
- ✓ La cuisson et la texture
- ✓ Frais, surgelés ou petits pots ?

➕ *Vous proposez les légumes en DME*

📖 Les fruits

- ✓ Quand et comment les introduire

➕ *Vous proposez les fruits en DME*

📖 Les protéines : viande, poisson, œuf

- ✓ Quand, combien, comment
- ✓ Le cas particulier du poisson

➕ *Votre famille est végétarienne ou végane*

➕ *Vous proposez les protéines en DME*

📖 Les matières grasses

- ✓ L'apport le plus souvent oublié
- ✓ Lesquelles choisir, en quelle quantité

Comment se construit le goût d'un enfant

L'apprentissage du goût commence dès la vie in utero.

Pendant la grossesse. Les saveurs de votre alimentation passent dans le liquide amniotique, que votre bébé avale en quantité. Il connaît donc déjà certains goûts de votre cuisine avant de naître.

Pendant l'allaitement. Le lait maternel change de goût selon ce que vous mangez. Un bébé allaité découvre ainsi, sans le savoir, une variété de saveurs. C'est l'une des raisons pour lesquelles il accepte parfois plus facilement les nouveaux aliments.

Pendant la diversification. C'est la période la plus importante, et elle repose sur la familiarisation avec les goûts. Ce qui est connu devient rassurant, et ce qui est rassurant devient bon.

Cela veut dire que chaque exposition compte, même celles où votre bébé ne mange rien. Toucher l'aliment, le sentir, le porter à sa bouche puis le recracher : tout cela fait partie de l'apprentissage et rapproche du moment où il l'acceptera.

Un point important : l'exposition doit être neutre. Un aliment proposé avec insistance ou sous pression n'est pas mémorisé comme rassurant, mais comme une contrainte. Le compteur ne s'incrémente pas, il repart en arrière.

Autre subtilité : ne faites pas de transfert de vos propres goûts : votre bébé est encore « neutre » face aux différents aliments et va construire ses préférences au fur et à mesure.

Ce que ça donne au quotidien : quand votre bébé refuse un légume, ne le rayez pas de la liste, et surtout, ne vous découragez pas au bout de deux essais. Reproposez-le une semaine plus tard, sans commentaire, dans une autre présentation. Vous êtes en train de construire ses goûts pour les vingt prochaines années, pas de gagner un repas. Petit aparté : chaque bébé a bien sûr ses propres goûts, votre enfant vous fera donc rapidement comprendre ses préférences.

🔴 Votre bébé refuse un aliment :

✓ Reproposez, sans insister

Il faut souvent 8 à 10 expositions avant qu'un aliment nouveau soit accepté. Un refus pendant quelques jours ne présage pas de la suite.

✓ Changez la présentation plutôt que l'aliment

Un légume seul, puis mélangé à un légume déjà apprécié, puis avec une herbe, puis dans une autre texture... Les possibilités sont nombreuses.

✓ Attendez quelques jours entre deux tentatives

Reproposer le même aliment trois fois dans la même journée n'accélère rien, et transforme le repas en bras de fer.

✓ Ne remplacez pas systématiquement par un aliment qu'il aime

Si le refus est immédiatement suivi d'une alternative appréciée, votre bébé comprend très vite le mécanisme.

Pourquoi la position change tout

On croit souvent que le repose-pieds sert au confort. En réalité, il sert à manger.

Le principe est simple : on ne peut pas faire un geste précis avec une partie du corps si le reste bouge. Essayez d'écrire debout sur un pied, vous verrez tout de suite la différence.

Un bébé assis avec les pieds dans le vide et le bassin qui glisse mobilise tout son tonus postural pour tenir en place, y compris les muscles du cou et de la mâchoire, qui participent au maintien. Ces muscles ne sont alors plus disponibles pour mastiquer : il est occupé à ne pas tomber, pas à manger.

Des pieds qui reposent, un bassin calé, un dossier droit : la mâchoire et la langue sont libérées, et tout devient plus facile.

L'inclinaison, elle, est carrément dangereuse. Penché en arrière, l'aliment glisse vers le fond de la gorge tout seul, avant même que votre bébé ait décidé d'avalier.

Ce que ça change pour vous : si votre bébé a du mal avec les morceaux, ou s'il a beaucoup de haut-le-cœur, vérifiez son installation avant de chercher plus loin. Une simple ceinture tendue sous ses pieds ou un coussin calé derrière le bassin résout parfois à lui seul une difficulté.

✓ Réflexe vomitif ou étouffement : savoir faire la différence

C'est la peur la plus fréquente... et la confusion la plus fréquente aussi !

Le réflexe vomitif est une protection. Quand un aliment est trop gros ou va trop loin dans la bouche, le corps réagit et le ramène vers l'avant. Votre bébé fait du bruit, tousse, a des haut-le-cœur, devient rouge, recrache ou vomit. C'est impressionnant, mais c'est le signe que tout fonctionne bien.

→ Dans cette situation, n'intervenez pas : restez calme, parlez-lui doucement, laissez-le gérer. Mettre vos doigts dans sa bouche pour attraper l'aliment risquerait de le pousser plus loin.

L'étouffement, c'est autre chose : un aliment bloque le passage de l'air. Le signe qui doit vous alerter, c'est le silence. Pas de toux, pas de bruit, un visage qui change de couleur, un enfant qui ne parvient plus à respirer.

Pour retenir la différence :

	Réflexe vomitif	Étouffement
Bruit	Bruyant	Silencieux
Toux	Toux, haut-le-cœur	Pas de toux
Visage	Visage rouge, yeux qui larmoient	Visage qui pâlit puis bleuit, panique
Respiration	L'enfant gère seul	L'enfant ne peut plus respirer
Que faire ?	On n'intervient pas.	On intervient immédiatement.



Cette fiche donne **une vue d'ensemble** de ce qui évolue à chaque étape, purées classiques et DME en parallèle. Pour les quantités précises par âge, reportez-vous aux fiches Repères 4-7, 8-11 et 12-18 mois : ici, l'accent est mis sur **ce qui change**, étape après étape.

✓ **Le calendrier, en un coup d'œil**

Âge	Ce qui change	Purée classique	DME
4-6 mois	Démarrage. Tous les groupes d'aliments peuvent être proposés, sans ordre imposé. Un repas d'essai par jour, quelques cuillères.	Purée lisse et fluide, à la cuillère.	Pas encore. Bébé doit tenir assis, dos droit, tête stable : c'est ce qui autorise le démarrage, vers 6 mois en général.
6-7 mois	Les deux approches peuvent démarrer ensemble. Introduction des allergènes majeurs sans tarder, en petite quantité.	Purée lisse, plus épaisse qu'au démarrage.	Premiers bâtonnets fondants, plus longs que le poing de bébé, saisis à pleine main.
7-8 mois	Le réflexe nauséeux recule un peu. On peut densifier les textures sans attendre qu'il ait disparu.	Purée écrasée à la fourchette, petits grumeaux tendres.	Bâtonnets un peu plus courts. La prise à 3 doigts commence à s'installer.
8-10 mois	Période clé pour les morceaux : plus on attend après 9-10 mois, plus l'acceptation peut être difficile.	Morceaux fondants de la taille d'un petit pois, mélangés à de la purée.	Morceaux qui s'écrasent sous la pression d'un doigt. La pince pouce-index se précise.
10-12 mois	Bébé porte les aliments seul à sa bouche et commence à tenir sa cuillère, même maladroitement.	Haché grossier, petits morceaux tendres.	Morceaux de la taille d'un petit pois, plus variés dans la même assiette.
12-18 mois	Rapprochement du repas familial. Une phase de néophobie (refus du nouveau) est fréquente et normale : on continue de proposer, sans forcer.	Morceaux, cuillère et fourchette de plus en plus autonomes.	Assiette proche de celle de la famille, sécurisée (aliments ronds et durs coupés ou évités).

Ne pas rester trop longtemps sur le lisse. Après 8 à 9 mois, un bébé qui n'a mangé que des purées mixées accepte souvent moins bien les morceaux. On peut mélanger une purée lisse et un petit morceau fondant, puis augmenter progressivement la part de morceaux. L'important est de proposer, pas forcément que bébé accepte tout de suite : s'il refuse, on repropose régulièrement.

Haut-le-cœur ou étouffement ? Le haut-le-cœur est un réflexe protecteur, bruyant mais normal : bébé se remet seul. En cas d'étouffement, il ne tousse plus et ne fait plus aucun bruit : gestes de secours immédiats et appel du 15 ou du 112. Une formation aux premiers secours pédiatriques reste la meilleure préparation.



Aliments riches en fer et en vitamine C

Vers 6 mois, les réserves de fer constituées pendant la grossesse arrivent en fin de vie : les apports alimentaires deviennent nécessaires, pour la fabrication des globules rouges comme pour la croissance et les apprentissages. La **vitamine C favorise l'absorption du fer** : penser à associer les deux dans un même repas.

Aliments riches en fer

- ✓ Viande, surtout rouge (ou viande blanche)
- ✓ Poissons gras
- ✓ Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches
- ✓ Tofu
- ✓ Quinoa, flocons d'avoine
- ✓ Fruits à coque
- ✓ Haricots verts, brocolis, épinards

Aliments riches en vitamine C

- ✓ Poivron (cru)
- ✓ Kiwi, fraise, cassis
- ✓ Agrumes : orange, pamplemousse, citron
- ✓ Mangue
- ✓ Brocoli
- ✓ Persil, ciboulette

Le calcium diminue l'absorption du fer lorsqu'il est apporté au même repas : évitez d'associer systématiquement un laitage aux repas les plus riches en fer, sans pour autant supprimer les laitages du reste de la journée.

🕒 À retenir

Un repas, deux familles

Associez systématiquement un aliment riche en fer et un aliment riche en vitamine C au même repas.

Pas de laitage systématique

Décalez plutôt le laitage sur un autre repas de la journée pour ne pas freiner l'absorption du fer.

Régularité

Ce sont des familles d'aliments à proposer souvent, pas un menu à respecter à la lettre chaque jour.



Un exemple pour un bébé de 8 à 12 mois, à adapter selon l'âge, l'appétit et la texture atteinte : à chaque repas, purée classique et version DME du même menu, côte à côte.

Chaque jour, en plus du tableau : petit-déjeuner lacté (lait maternel ou infantile, éventuellement avec céréales infantiles ou une mouillette de pain et un fruit écrasé). Au total, maintenir au moins 500 ml de lait par jour, réparti entre le matin, les repas et le coucher.

Jour	Repas	Classique	DME
Lundi	Déjeuner	Purée carotte et patate douce, poulet haché fin (2 c. à café), 1 c. à café d'huile de colza.	Bâtonnets de patate douce rôtie et de carotte fondante, poulet effiloché bien humide.
	Goûter	Compote de poire, yaourt nature*.	Poire mûre en tranche épaisse, yaourt nature* à la cuillère préremplie.
	Dîner	Soupe de courgette et semoule fine, petit-suisse nature*.	Bâtonnets de courgette fondante et boulettes de semoule, petit-suisse nature* à la cuillère préremplie.
Mardi	Déjeuner	Purée brocoli et pomme de terre, saumon (2 c. à café), huile d'olive.	Fleurettes de brocoli vapeur, pomme de terre en bâtonnets, saumon émietté sans arêtes*.
	Goûter	Banane écrasée, lait habituel.	Demi-banane avec un peu de peau, ou bâtonnet de banane.
	Dîner	Potage potiron et lentilles corail écrasées, un peu de fromage râpé*.	Bâtonnets de potiron fondant et galette de lentilles corail, fromage râpé* saupoudré.
Mercredi	Déjeuner	Purée haricots verts et riz, œuf dur écrasé (1/4)*, huile de colza.	Haricots verts tendres, boulettes de riz, quartier d'œuf dur écrasé grossièrement*.
	Goûter	Pomme cuite, fromage blanc nature*.	Quartier de pomme cuite fondante, fromage blanc nature* à la cuillère préremplie.
	Dîner	Purée panais et poireau avec pâtes fines*, fromage râpé*.	Bâtonnets de panais fondant, poireau fondant haché fin en flan, pâtes bien cuites*, fromage râpé*.
Jeudi	Déjeuner	Épinards et pomme de terre, veau haché (2 c. à café), huile d'olive.	Pomme de terre en bâtonnets, épinards en petites boulettes, boulette tendre de veau.
	Goûter	Mangue écrasée, mouillette de pain*.	Tranche épaisse de mangue mûre, mouillette de pain*.
	Dîner	Courgette et tomate cuites avec semoule*, yaourt nature*.	Bâtonnets de courgette et quartiers de tomate bien cuits, boulettes de semoule*, yaourt nature* à la cuillère préremplie.
Vendredi	Déjeuner	Purée fenouil et carotte, cabillaud (2 c. à café)*, semoule*, huile de colza.	Cabillaud émietté*, bâtonnets de carotte et fenouil fondants, semoule* en petites boules.
	Goûter	Poire mûre en petits morceaux, petit-suisse*.	Tranche épaisse de poire mûre, petit-suisse* à la cuillère préremplie.
	Dîner	Soupe poireau et pomme de terre, un peu de beurre, fromage blanc*.	Bâtonnets de poireau fondant et pomme de terre, fromage blanc* à la cuillère préremplie.
Samedi	Déjeuner	Purée petits pois et carotte, dinde (2 c. à café), riz, huile d'olive.	Petits pois écrasés, carotte fondante, dinde en lamelles très fines, riz en boulettes.
	Goûter	Compote de pomme et un peu de purée d'amande délayée*.	Quartier de pomme cuite tartiné d'un peu de purée d'amande délayée*.
	Dîner	Courge et pois chiches écrasés, un filet d'huile de colza.	Bâtonnets de courge fondante, galette de pois chiches écrasés, filet d'huile de colza.
Dimanche	Déjeuner	Repas de famille adapté : volaille rôtie sans peau, légumes tendres écrasés, sans sel ajouté.	Volaille en lamelles, légumes rôtis en bâtonnets, pomme de terre en morceaux tendres.



PROGRAMME DIVERSIFICATION 4-18 MOIS

Kit outils à remplir

Ces 5 fiches sont faites pour être utilisées au quotidien, en complément du guide : notez ce que vous proposez à bébé, suivez l'introduction des allergènes, gardez une trace pour le pédiatre ou le mode de garde.

Contrairement aux fiches de référence du guide, elles sont **remplissables directement à l'écran** (champs de texte et cases à cocher), sur téléphone, tablette ou ordinateur, ou à imprimer si vous préférez le papier.

- ✓ Listing d'introduction des aliments
- ✓ Mon premier mois de diversification
- ✓ Carnet de suivi mensuel
- ✓ Tableau de suivi des allergènes
- ✓ Transmission au mode de garde



Notez au jour le jour ce que vous proposez. Les rappels de chaque semaine suivent la trame du guide. Ces éléments restent des repères pour vous guider, à adapter à votre bébé et à votre manière de faire.

	Midi	Goûter	Allergène (test ou pause)	Réactions, remarques
Semaine 1 : Un légume doux au midi, quelques cuillères. Le même légume 2 à 3 jours, puis on change. Les quantités de lait restent les mêmes.				
J1				
J2				
J3				
J4				
J5				
J6				
J7				
Semaine 2 : Nouveaux légumes tous les 2 à 3 jours, de quelques cuillères à 30-40 g. Premier allergène (3 jours de test, 2 jours de pause).				
J8				
J9				
J10				
J11				
J12				
J13				
J14				
Semaine 3 : Les fruits arrivent au goûter, sur le même principe. 1 c. à café d'huile dans la purée du midi. Les allergènes continuent, un par un.				
J15				
J16				
J17				
J18				
J19				
J20				
J21				
Semaine 4 : Protéines 10 g au midi, puis féculents 15 à 20 g mixés dans la purée. Associations de légumes possibles. Le lait du midi peut diminuer légèrement si la purée augmente vraiment.				
J22				
J23				
J24				
J25				
J26				
J27				
J28				

Pauline Lotte, infirmière puéricultrice, consultante sommeil et alimentation de l'enfant. Cette fiche est un support d'information et ne remplace pas un avis médical. En cas de doute sur l'alimentation ou la croissance de votre enfant, parlez-en à votre médecin ou à votre pédiatre.