Diversification alimentaire repères et conseils

QUAND ?

Entre 4 et 6 mois selon l'envie de l'enfant
Avant 4 mois : il ne faut que du lait
Après 6 mois : le lait ne suffit plus

LES BOISSONS

Eau à volonté (dont l'eau du robinet, sauf exception signalée par la mairie)
Au moins 500mL de **lait** par jour jusqu'à 1 an

COMBIEN ?

On commence par quelques cuillères puis on augmente petit à petit **selon l'appétit de l'enfant.**
Au début c'est pour goûter, il n'y a pas de quantité à atteindre.

GRAS, SALÉ, SUCRÉ

On évite d'ajouter du sel et du sucre, mais il faut des matières grasses. De préférence **huile de colza, olive et noix.**

QUOI ?

Tout !
On peut **tout** proposer et dans n'importe quel ordre, sauf quelques exceptions :

- **Avant 1 an : pas de miel**
- **Avant 5 ans : pas de protéine animale crue** (viande, poisson, coquillage, oeuf, lait cru)

LES ALLERGÈNES

Tous les allergènes peuvent être introduits dès 4 mois. Il faut **en manger régulièrement** pour entretenir cette tolérance.
On se concentre surtout sur les 6 allergènes les plus fréquents : **lait de vache, gluten, oeuf, poisson, arachide, fruit à coque.**

POUR ALLER PLUS LOIN

Vidéo réalisée par un médecin généraliste en partenariat avec l'Assurance Maladie, la CAF et l'URML PDL.
Contenu **fiable et gratuit**.

Retrouvez d'autres vidéos sur whydoc.fr

WhyDoc - Dr Lacroix Corentin, Lauréat de l'Académie de Médecine