



**Promotion  
Santé**  
Nouvelle-Aquitaine

# Accompagner mon enfant à la diversification alimentaire

Répertoire de ressources fiables et officielles pour avancer sereinement étape par étape





---

## 1. Où trouver des informations officielles ?

**S'appuyer sur des sources validées par les experts de santé publique.**

# Les sites de référence



## Santé publique France (SpF)

Organisme de référence qui élabore les messages de prévention basés sur les avis scientifiques.



## MangerBouger.fr

Site officiel du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il regroupe conseils pratiques et ressources pour les professionnels.



## Anses

Agence nationale de sécurité sanitaire. Fournit les avis scientifiques approfondis sur les risques (allergies, polluants).



## HCSP

Haut Conseil de la santé publique. Émet les rapports d'expertise servant de base aux recommandations nationales.



## 2. Mes outils indispensables

**Des supports concrets pour vous guider au quotidien.**

# Documents de référence



## MangerBouger.fr

-  **Petit Guide de la Diversification** : Accompagnement détaillé des familles.
-  **Tableau de Diversification** : Support visuel complet par groupe d'aliments.
-  **L'Essentiel (PDF)** : Synthèse des recommandations majeures (ex: allergènes dès 4-6 mois).
-  **Fiches conseils** : Thématiques spécifiques (textures, sel, lipides).

<https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

[https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Tableau\\_diversification\\_alimentaire\\_jusqu%27a\\_3\\_ans.pdf](https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Tableau_diversification_alimentaire_jusqu%27a_3_ans.pdf)





<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel>

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/tout-savoir-sur-la-diversification-alimentaire-de-votre-bebe>

# Apprendre en 1 minute (Vidéos « Tutos »)



Retrouvez les mini-tutos vidéo de Santé Publique France :

-  **Quantités** : "Comment savoir si mon bébé a assez mangé ?" – Identifier les signes de satiété.
-  **Textures** : "Mon bébé est-il prêt pour de nouvelles textures ?" – Passer du lisse à l'écrasé vers 6-8 mois.
-  **Matières Grasses** : "Besoin en matières grasses" – Rappel sur l'ajout systématique de lipides.
-  **Produits Sucrés** : "Pourquoi limiter les produits sucrés ?" – Limiter l'exposition précoce au sucre.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOIFdLzghQyQzreQomRHJFI9LwIYMNapn>



### 3. S'organiser et s'entourer

**Conseils de terrain et ressources numériques.**

# Le suivi à la maison



**Titre du document :**

**« Pas à pas, mon enfant mange comme un grand »**

**Où le trouver ?**

Ce guide est accessible sur le portail MangerBouger.fr, rubrique dédiée aux enfants de 0-3ans : <https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

 **Paroles de Sages-femmes :** Indices de maturité (tient sa tête, intérêt assiette).

<https://www.instagram.com/reel/DQI75gODLqt/?igsh=bTRsYW12bm8yN3>

 **Posture éducative :** L'importance de l'échange et du zéro écran.

<https://www.instagram.com/reel/DQmgGOYjDWQ/?igsh=MWJzOGtiZGwzaGd3Zg==>



---

## 3. Sécurité, Santé & Budget

# Sécurité alimentaire : recommandations



Catégorie d'aliment	Seuil de sécurité	Raison principale
Miel	Fortement déconseillé avant 1 an	Risque de botulisme infantile.
Fromages au lait cru	Fortement déconseillé avant 5 ans	Risque bactérien grave (Listeria, E. coli).
Viande, Poisson, Œufs crus	Fortement déconseillé avant 3 ans	Risque infectieux majeur (Salmonella, parasites).
Produits à base de Soja	Fortement déconseillé avant 3 ans	Teneur élevée en isoflavones.

# Points de vigilance majeurs



## **Vigilance chocolat**

Recommandation de limiter fortement la consommation avant 3 ans en raison de la teneur naturelle en **nickel**.

## **Alternative Budget**

Le lait de vache entier UHT peut être proposé dès 1 an en alternance avec le lait de croissance si le budget familial est contraint.



[https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Table\\_au\\_diversification\\_alimentaire\\_jusqu%27a\\_3\\_ans.pdf](https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Table_au_diversification_alimentaire_jusqu%27a_3_ans.pdf)



**Retrouvez tout sur :**

**mangerbouger.fr**

**Faites-vous confiance, vous êtes le meilleur guide pour votre enfant !**



# Liste de ressources fiables complémentaires

**Lait toujours indispensable :** <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/entre-4-et-6-mois-l-introduction-des-aliments-en-douceur>

**Age d'introduction et diversification :**

[https://videos.santepubliquefrance.fr/mangerbouger/videos/SPF\\_TUTO\\_FAMILLE\\_ALIMENTS\\_VAGUE\\_2\\_251008.mp4](https://videos.santepubliquefrance.fr/mangerbouger/videos/SPF_TUTO_FAMILLE_ALIMENTS_VAGUE_2_251008.mp4)

**Allergènes :** <https://www.instagram.com/p/DQtY6HnjVfw/?igsh=MWN5eWV1YTdtOTlVbQ%3D%3D>

**Focus légumes secs :** <https://www.instagram.com/p/DQtY6HnjVfw/?igsh=MWN5eWV1YTdtOTlVbQ%3D%3D>

**Focus œufs :** <https://www.instagram.com/reel/DQlqND1DWGP/?igsh=ODBzMTYxdG1zbWc3>

**Matières grasses :** <https://www.instagram.com/reel/DQIZ-9rCAa6/?igsh=MWVibDVvamEwODdwOQ%3D%3D>

**Posture du parent :** <https://www.instagram.com/reel/DQmgGOYjDWQ/?igsh=MWJzOGtiZGwzaGd3Zg==>