

# ALIMENTATION DU NOURRISSON

## De 0 à 4-6mois

ALLAITEMENT MATERNEL recommandé avec alimentation exclusive au lait de mère jusqu'à 6 mois pour l'OMS.

**Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins spécifiques des nourrissons.**

### Laits artificiels : Les règles

Les préparations pour nourrissons sont élaborées avec une composition spécialement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels particuliers de l'enfant:

1) les préparations pour nourrissons premier âge conviennent aux nourrissons dès leur naissance, dès lors qu'ils ne sont pas allaités.

2) les préparations de suite à partir de l'âge de 6 mois, lorsque qu'une alimentation complémentaire appropriée est introduite

3) préparations pour enfants en bas âge : laits de croissance, de 12 mois à 36 mois.

Seuls les aliments conformes à la réglementation spécifique des aliments de l'enfance peuvent prétendre être destinés à la tranche d'âge 0-3 ans.

Les préparations pour nourrissons doivent répondre à des normes fixées par arrêtés ministériels et publiées aux Journaux Officiels de la République Française et de l'UE. En 2020 toutes les préparations doivent être conformes au règlement délégué européen directive 2016/127 et contenir du DHA à un taux compris entre 20 mg/100 kcal et 50 mg/100 kcal

1 <sup>er</sup> semaine	Sein demande	Augmentation des besoins J1 6x20 J2 6x30,..., J8 6x 90ml
1 <sup>er</sup> mois	Sein demande ou LA1	6 X 90-120 ml (3-4 mesures lait)
2 <sup>e</sup> mois	Sein demande ou LA1	6 X 90-120 ml (4 mesures lait)
3 <sup>e</sup> mois	Sein demande ou LA1	5x 150 ml (5 mesures lait)
4 <sup>e</sup> mois	Sein demande (toutes les 3h idéal) ou LA1	4x 180-210 (6-7 mesures lait)

Règles Appert (jusqu'à 4-6 mois)

= volume quotidien de lait (en ml) = poids en gramme /10 + 200-250

Possibilité de proposer un peu d'eau peu minéralisée entre les prises alimentaires mais petite quantité pour éviter le « trop plein » qui limite l'apport de lait qui seul est calorique.

Le lait reste la principale source nutritionnelle de l'enfant jusqu'à 12 mois. Il faut donc conserver 3-4 biberons ou tétées par jour. Après 1an l'enfant conserve un besoin de 250ml/j de lait au moins ! jusqu'à 3-6 ans.

## DIVERSIFICATION VERS 4 MOIS

**Dr Audrey Merckx**

**Pédiatre conventionnée**

**Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris**

Age	Matin	Midi	Gouter	Soir
<b>4-6 mois</b>	Sein ou LA1 + céréales	Légumes Sein ou LA1	Fruits Sein ou LA1	Sein ou LA1 + céréales
	LAITS : environ 800 ml/j CEREALES : sans gluten au départ LÉGUMES : 200 g, FRUITS cuits: 200g HUILE : 1 cuillère à café, riche oméga 3			
<b>6-9 mois</b>	Sein ou LA2 + céréales	Légumes + Protéines + Matière grasse Fruits Lait ou yaourt	Fruits Lait ou yaourt	Sein ou LA2 + céréales
	LAITS : 500 à 800 ml/j CEREALES : avec gluten LÉGUMES : 200-400 g, FRUITS cuits : 200-400 g + PROTEINES : 10g= 2 cuillères à café + MATIERE GRASSE : Huile enrichie oméga 3 : 1 cuillère à café ou 1 noisette de beurre			
<b>9-12 mois</b>	Sein ou LA2	Légumes + Protéines + Matière grasse+ Féculents Fruits Yaourt	Fruits Yaourt Biscuits	Légumes + Féculents Fruits Lait ou yaourt
	LAITS : LAITS : 500 à 800ml/j LÉGUMES : 250-450g, FRUITS cuits ou crus : 250-450g PROTEINES : 15g-20g MATIERE GRASSE : Huile enrichie oméga 3 : 1 cuillère à café ou 1 noisette de beurre + FECULENTS (1/2 de la ration de légumes) : sucres lents (pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent			
<b>12-24 mois</b>	Sein ou LA 3 céréales (ou tartines/ biscuits)	Légumes + Protéines +Féculents+ Matière grasse Fruits yaourt	Fruits yaourt biscuits	Légumes+ féculents 1/3 Matière grasse Fruits Lait ou yaourt
	LAITS et produits laitiers : 500 à 800ml/j Lait de croissance ou lait entier LÉGUMES : 250-450g, FRUITS cuits ou crus : 250-450g PROTEINES : 20g MATIERE GRASSE : 2 cuillères à café, riche omega 3 ou 1 noix de beurre + FECULENTS (1/2 de la ration de légumes) : sucres lents (pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent			
<b>24-36 mois</b>	LA3	Légumes + Protéines +Féculents+ Matière grasse Fruits yaourt	Fruits yaourt biscuits	Légumes+ féculents 1/3 Matière grasse Fruits lait ou yaourt
	LAITS et produits laitiers : 500 ml Lait de croissance ou lait entier LÉGUMES : 250-450g, FRUITS cuits ou crus : 250-450g PROTEINES : 30g MATIERE GRASSE : huile enrichie oméga 3 : 2 cuillères à café ou beurre			

**Dr Audrey Merckx**  
**Pédiatre conventionnée**  
**Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris**

	FECULENTS : sucres lents, pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent 1/2 de la ration de légumes			
<b>&gt;36 mois</b>	Lait ½ écrémé ou lait 4 Féculets	Légumes + Protéines +Féculets+ Matière grasse Fruits yaourt	Fruits yaourt biscuits	Légumes+ féculents 1/3 Matière grasse Fruits lait ou yaourt
	<p>LAITS et produits laitiers : Environ 500ml de lait ou produits laitiers : à chaque repas bol de 250 ml = 2 yaourts blancs nature= 2 petits fromages pour enfant= 30 g de gruyère.</p> <p>LÉGUMES + FRUITS : au moins 5 par jour</p> <p>PROTEINES 1-2/j : poissons, viandes œufs</p> <p>MATIERE GRASSE : huile enrichie oméga 3 : 2 cuillères à café ou beurre</p> <p>FECULENTS : sucres lents, pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent 1/2 de la ration de légumes</p>			

**Les quantités conseillées de légumes et de fruits sont données à titre indicatif mais ne pas restreindre l'enfant**

### A PROPOS :

- Texture des aliments à adapter avec l'âge (fonction de l'évolution de la mastication de l'enfant) : 1<sup>er</sup> biscuits vers 8-9 mois.
- Possible ajout de sel et de sucre avant 1 an en petite quantité
- Eviter plus de 1 nouveauté par jour.

### - Protéines 10g puis 1an 20g puis 10g par année d'âge en cours

- viandes : rouge et blanche
- poissons : 2 fois par semaine 1 fois du poisson maigre (cabillaud, colin, merlan, sole, etc.), et 1 fois du poisson gras (saumon, maquereau, sardine, hareng).

Eviter certains poissons apportant potentiellement du PCB (anguille, barbeau, brème, carpe, silure), ou du méthyl-mercure: espadon, marlin, siki, requin et lamproie. La consommation des poissons prédateurs sauvages doit être limitée : lotte (baudroie), loup (bar), bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...

- œufs : ¼ = 10g protéines, à 6 mois. Préférence pour œufs cuits dans les préparations sous forme de gâteaux émiettés

### - Fruits et légumes :

Légumes : artichauts, aubergines, bettes, brocolis, cardons, carottes, céleri, champignons, choux fleurs, courge et potirons, courgettes (épépinées et sans peau), épinards, endives, haricots verts, poireaux (blanc), tomates (pulpe), panais, petits pois, poivrons, salsifis, etc. La qualité des légumes surgelés est au moins égale sinon supérieure à celle des "produits frais" de la grande distribution.

## SUPPLEMENTATIONS

### VITAMINE D :

- 0-24 mois : Vitamine D2 ou D3 entre 400-600UI/jour
- 2-18 ans : Vitamine D2 ou D3 entre 400-600UI/jour (recommandé). Si observance difficile 1 ampoule de vitamine D3 50 000UI/ 3 mois ou 100 000UI en entrée et en sortie d'hiver

### AJOUTS DANS LES PREPARATIONS :

**Dr Audrey Merckx**

**Pédiatre conventionnée**

**Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris**

On peut éviter la monotonie en jouant avec les épices dans les compotes (vanille, cannelle, etc.) ou dans les légumes, la viande ou le poisson (curcuma, cumin, curry, muscade, etc.) en évitant le poivre et le piment. Les herbes aromatiques (aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, laurier, menthe, persil, romarin, sauge, thym, etc.) permettent de varier les recettes en modifiant les goûts et de mettre de la couleur dans les plats. Un peu d'oignon, d'échalote, et même d'ail, ajouté à la cuisson peut permettre de faciliter l'acceptabilité de certains légumes plus fades, et de varier les préparations.

## **POUR LIMITER LES RISQUES ALLERGIQUES**

L'arachide : 1 cuillère à café normale (= 5 g) 2 fois par semaine ou 1 petite cuillère à café (= 2 g) 4 fois par semaine. Mélanger avec de la compote

L'œuf : un demi-œuf (blanc et jaune) bien cuit 2 fois par semaine entre 4 et 6 mois, soit l'équivalent de 2-3 g de protéines de blanc d'œuf par semaine (20 g d'œuf = 4 petites cuillères à café).

Dès que l'enfant est diversifié, on peut mixer finement ce demi-œuf dur dans les purées. On peut également proposer des biscuits (de type boudoir) mais la quantité d'œuf est beaucoup plus faible (environ 0,2 g de protéines d'œuf par boudoir). Quand l'enfant grandit, les œufs peuvent être donnés sous forme moins cuite à condition qu'ils soient frais (crème aux œufs, gaufre moelleuse...).

Fruits à coque utiliser des purées avec mélange d'arachide et de fruits à coque (1 cuillère à café rase 5 fois par semaine = 2 g de protéines par semaine de noisette, noix de cajou et arachide) (**Attention si enfant avec un eczéma sévère demandez à votre pédiatre**)

## **IL EST CAPITAL DE CONTINUER A DONNER LES ALIMENTS ALLERGISANTS DE FACON REGULIERE AFIN DE MAINTENIR UNE TOLERANCE**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS : SITE ALLERGO DIET <https://allergodiet.org>**

### **LES INTERDITS**

- Miel avant 1an (risque de botulisme)
- Fromages au lait cru avant 5 ans
- Viandes et poissons peu cuits avant 5 ans

### **POINT SUR LES APPORTS HYDRIQUES**

L'eau est la seule boisson indispensable et doit être proposée régulièrement lorsque l'alimentation est diversifiée, surtout en cas de fortes chaleurs, de fièvre, troubles digestifs.

L'apport en lait est à inclure dans la quantité d'eau totale.

**Apport hydrique recommandé environ de 800ml à 1an et 1300ml à 3 ans.**

**Dr Audrey Merckx**

**Pédiatre conventionnée**

**Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris**