

ALIMENTATION DU NOURRISSON

De 0 à 4-6 mois

ALLAITEMENT MATERNEL recommandé avec alimentation exclusive au lait de mère jusqu'à 6 mois pour l'OMS. Dans nos pays occidentaux l'introduction d'un régime diversifié est néanmoins recommandé dès l'âge de 4 mois afin de limiter le risque d'une allergie alimentaire ultérieure.

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 ^{er} semaine	Sein demande	Augmentation des besoins J1 6x20 J2 6x30,..., J8 6x 90ml
1 ^{er} mois	Sein demande ou LA1	6 X 90-120 ml (3-4 mesures lait)
2 ^e mois	Sein demande ou LA1	6 X 90-120 ml (4 mesures lait)
3 ^e mois	Sein demande ou LA1	5x 150 ml (5 mesures lait)
4 ^e 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.

Dr Audrey Merckx

Pédiatre conventionnée

Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris

DIVERSIFICATION VERS 4 MOIS

Age	Matin	Midi	Gouter	Soir
4-6 mois	Sein ou LA1 + céréales	Légumes/Protéines Sein ou LA1	Fruits Sein ou LA1	Sein ou LA1 + céréales
	<p>LAITS : environ 800 ml/j CEREALES : sans gluten au départ PROTEINES : 10g= 2 cuillères à café LÉGUMES : entre quelques cuillères jusqu'à 200 g, FRUITS cuits: qq cuillères - 200g FECULENTS (1/2 de la ration de légumes) : sucres lents (pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent HUILE : 1 cuillère à café, riche oméga 3 Allergènes : fruits à coque et arachide en pâte ou poudre 4/semaine (TOUTES LES SEMAINES)</p>			
6-9 mois	Sein ou LA2 + céréales	Légumes + Protéines + Matière grasse Fruits Lait ou yaourt	Fruits Lait ou yaourt	Sein ou LA2 + céréales
	<p>LAITS : 500 à 800 ml/j CEREALES : avec gluten LÉGUMES : 200-400 g, FRUITS cuits : 200-400 g FECULENTS (1/2 de la ration de légumes) : sucres lents (pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent PROTEINES : 10g= 2 cuillères à café + MATIERE GRASSE : Huile enrichie oméga 3 : 1 cuillère à café ou 1 noisette de beurre Allergènes : fruits à coque et arachide en pâte ou poudre 4/semaine (TOUTES LES SEMAINES)</p>			
9-12 mois	Sein ou LA2	Légumes + Protéines + Matière grasse+ Féculents Fruits Yaourt	Fruits Yaourt Biscuits	Légumes + Féculents Fruits Lait ou yaourt
	<p>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 Allergènes : fruits à coque et arachide en pâte ou poudre 4/semaine (TOUTES LES SEMAINES)</p>			

12-24 mois	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
	<p>LAITS et produits laitiers : minimum 250ml/j lait de croissance 3 ou 4 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 Allergènes : fruits à coque et arachide en pâte ou poudre 4/semaine (TOUTES LES SEMAINES)</p>			
24-36 mois	LA3	Légumes + Protéines +Féculents+ Matière grasse Fruits yaourt	Fruits yaourt biscuits	Légumes+ féculents 1/3 Matière grasse Fruits lait ou yaourt
	<p>LAITS et produits laitiers : 250 ml lait de croissance LÉGUMES : 250-450g, FRUITS cuits ou crus : 250-450g PROTEINES : 30g MATIERE GRASSE : huile enrichie oméga 3 : 2 cuillères à café ou beurre FECULENTS : sucres lents, pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent 1/2 de la ration de légumes Allergènes : fruits à coque et arachide en pâte ou poudre 4/semaine (TOUTES LES SEMAINES)</p>			
>36 mois	Lait ½ écrémé ou lait 4 Féculents	Légumes + Protéines +Féculents+ Matière grasse Fruits yaourt	Fruits yaourt biscuits	Légumes+ féculents 1/3 Matière grasse Fruits lait ou yaourt
	<p>LAITS et produits laitiers : Environ 250 ml de lait entier ou produits laitiers : à chaque repas bol de 250 ml = 2 yaourts blancs nature= 2 petits fromages pour enfant= 30 g de gruyère. LÉGUMES + FRUITS : au moins 5 par jour PROTEINES 1-2/j : poissons, viandes œufs MATIERE GRASSE : huile enrichie oméga 3 : 2 cuillères à café ou beurre FECULENTS : sucres lents, pommes de terre, patate douce, manioc légumes secs représentent 1/2 de la ration de légumes Allergènes : de temps à temps pour maintient de la tolérance (ex apéritifs)</p>			

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

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

A PROPOS :

- Texture des aliments à adapter avec l'âge (fonction de l'évolution de la mastication de l'enfant) : 1^{er} 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 10 g puis 1an 20 g puis 10 g par année d'âge en cours

- viandes : rouge et blanche **TOUJOURS BIEN CUITES**
- poissons : 2 à 3 fois par semaine 1 fois du poisson maigre (cabillaud, colin, merlan, sole, etc.), et 2 fois/semaine 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 : $\frac{1}{4}$ = 10 g protéines, à 6 mois. Préférence pour œufs cuits dans les préparations sous forme de gâteaux émiettés

- Fruits et légumes : IMPORTANCE DES FIBRES POUR LE MICROBIOTE

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 :

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).

Dr Audrey Merckx

Pédiatre conventionnée

Ancienne interne et chef de clinique assistante des hôpitaux de Paris

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

Si la voie orale, digestive, est tolérogène, le contact précoce de la peau du nourrisson avec l'allergène, avant l'introduction par voie orale, favorise l'allergie. Il est donc très important de conseiller aux parents d'éviter le contact de la peau du nourrisson avec des protéines alimentaires les premiers mois de vie (tant que l'enfant n'en a pas consommé), soit de façon indirecte lorsque les parents en consomment (éviter les apéritifs où ces produits sont consommés, ou au moins se laver les mains avant de toucher l'enfant !), soit par application d'émollients contenant des protéines alimentaires (huile d'amande, de coco, beurre de karité, etc.).

Enfin, en cas de dermatite atopique, pour éviter la sensibilisation par voie cutanée aux allergènes alimentaires, le traitement actif par émollients et dermocorticoïdes est recommandé dans le but de rétablir la barrière cutanée, avec un traitement anti-staphylocoque s'il existe une surinfection.

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