© Freepik

RECOMMANDATIONS POLYNÉSIENNES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Destinées aux professionnels de santé, formateurs, éducateurs et aidants familiaux.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ

AVANT-PROPOS

« La Direction de la santé a adopté, en 2018, un programme ambitieux d'actions pour promouvoir une alimentation équilibrée et la pratique d'activités physiques, afin d'améliorer l'état de santé de la population de Polynésie française en luttant contre le développement des maladies non transmissibles.

Une des priorités de ce programme est l'harmonisation des messages et le développement des connaissances et des pratiques professionnelles en matière d'alimentation. C'est pourquoi la Direction de la santé propose une série de guides « ***Recommandations polynésiennes en matière d'alimentation*** » dont le guide « ***Enfants de 0 à 3 ans*** ».

Le présent guide a pour objectif d'apporter des éléments théoriques et pratiques sur l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans.

Ces recommandations sont générales et devront être adaptées pour chaque personne en fonction de son contexte géographique, sa situation sociale et économique.

Afin de répondre au mieux aux besoins et attentes, cet outil est le fruit d'un travail collaboratif associant de nombreux professionnels, dont je remercie l'implication. »

Merehau MERVIN
Directrice de la santé

© G.Le Bacon / SPCPF

©SPCPF/G Le Bacon

TABLE DES MATIÈRES

10 Préambule

11 Les comportements alimentaires

14 Le développement des sensations

15 Recommandations nutritionnelles

16 L'alimentation lactée de 0 à 4 mois

16 Allaitement maternel

19 Préparations infantiles

20 Reconstitution d'un biberon

20 Conservation des préparations infantiles en poudre

22 La diversification alimentaire

24 Entre 4 et 6 mois

25 À partir de 6/8 mois

26 Après 1 an

28 La diversification alimentaire d'un enfant jusqu'à 3 ans

30 Bibliographie

PRÉAMBULE

PRÉAMBULE

Au cours des trois premières années de la vie d'un enfant, une nutrition optimale favorise une croissance en bonne santé et améliore le développement cognitif. Elle réduit ainsi le risque de maladie non transmissible à un stade ultérieur de la vie. L'alimentation du nouveau-né évolue de façon rapide en fonction de ses besoins, de ses capacités digestives et de ses capacités physiques. C'est aussi une période importante où le nourrisson va découvrir les saveurs, les textures et affirmer ses préférences alimentaires. Autre que les besoins physiques, le repas est un moment important pour le développement social de l'enfant.

POUR QUI ?

Les recommandations sont applicables à **tous les acteurs qui agissent auprès des enfants âgés de 0 à 3 ans aussi bien dans le secteur médical, qu'éducatif, socio-médical ou social**.

POURQUOI ?

Ces recommandations ont pour objectif d'établir un document de référence polynésien en matière d'alimentation et de nutrition visant à améliorer la prise en charge des enfants de 0 à 3 ans, de l'alimentation lactée à la diversification alimentaire.

Ce guide fait le point sur les connaissances scientifiques liées à la nutrition des enfants et fournit des conseils pratiques à adapter à chaque situation.

L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle essentiel pour protéger la santé. Elles contribuent ainsi au bon développement physique, social et mental de l'enfant.

LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Le comportement alimentaire reprend l'ensemble des conduites d'un individu vis-à-vis de sa consommation alimentaire. Bien que propre à chacun, de nombreux éléments entrent en jeu pour l'influencer. **Ces déterminants** sont d'origines multiples : génétique, sensorielle, psychologique ou encore environnementale et n'ont pas le même degré d'influence selon les enfants.

Chez le jeune enfant, les facteurs qui ont le plus d'influence sont :

Le plaisir

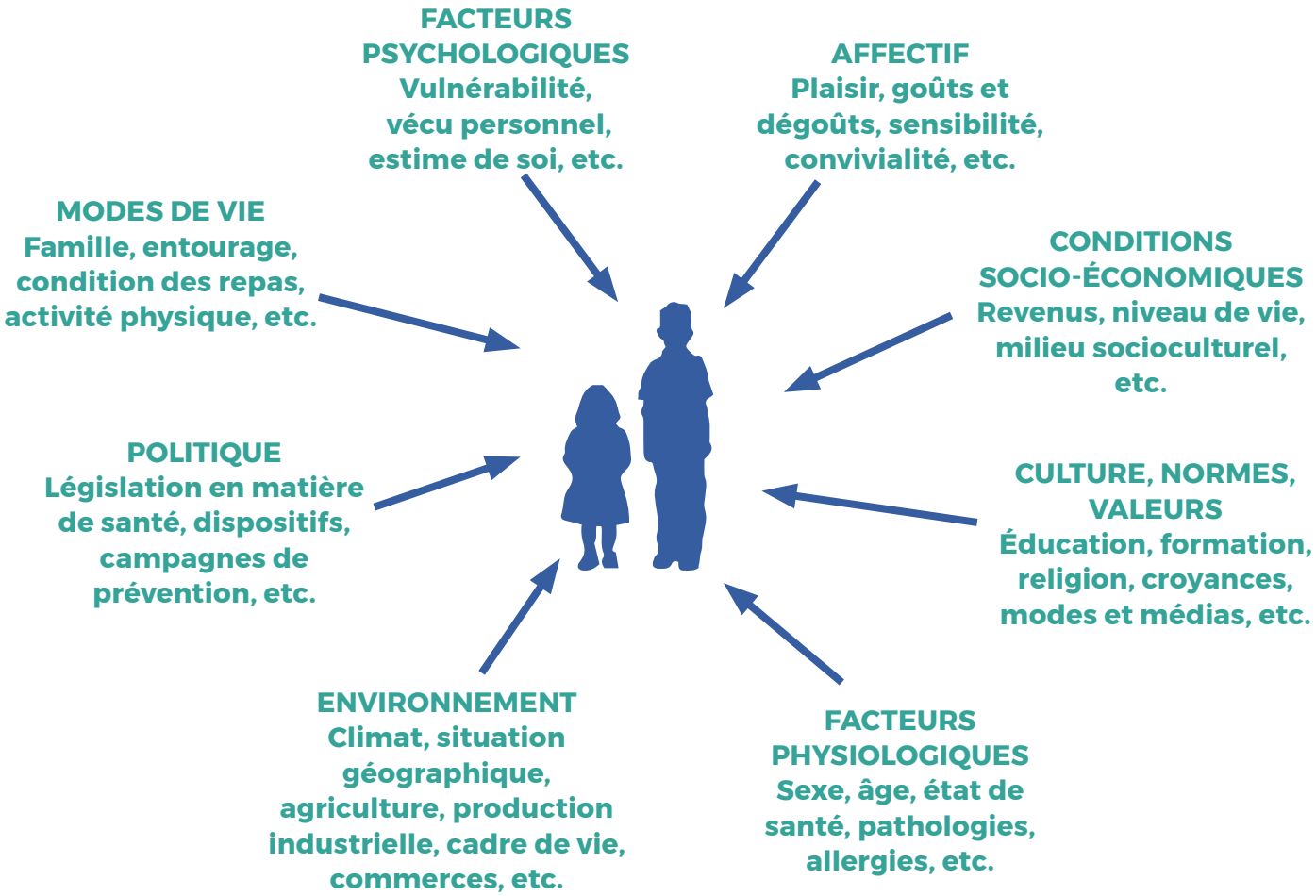
L'influence de son entourage

Ses milieux de vie (crèche, système de garde ou domicile)

La confiance en ses capacités

L'accès à des équipements ou activités

LES DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



LE DÉVELOPPEMENT DES SENSATIONS

LE DÉVELOPPEMENT DES SENSATIONS

L'alimentation d'un enfant éveille ses sens, l'amène à se découvrir lui-même et à découvrir les autres. L'apprentissage de l'alimentation amène à la découverte des goûts, des odeurs, des températures et des textures. L'enfant observe, sent, manipule, joue, triture et teste.

LES 5 SENS

LA VISION
Il reconnaît les couleurs et les formes des aliments. Il voit et communique avec son entourage familial lors des prises de repas, il apprend la structure et la temporalité d'un repas.

LE GOÛT
Il développe son palais grâce à toutes les nouvelles saveurs : le sucré, le salé, l'umami, l'acide et l'amer.

L'OUÏE
Il écoute les bruits de la cuisine. Il entend les sons que font les aliments dans la bouche, quand il mâche, quand il mord, les sons qui craquent ou qui croustillent.

LE TOUCHER
Il sent la texture, la forme, la température des aliments avec ses doigts et sa bouche. L'enfant va utiliser le toucher de l'aliment quand il va commencer à vouloir le porter à sa bouche seul.

L'ODORAT
Il apprend la multitude de senteurs que peuvent procurer les fruits, les légumes, les aromates, les mélanges dans les plats préparés. Il va commencer à développer ses goûts : faire une différence entre les odeurs qu'il aime et celles qu'il aime moins.

© Freepik

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

L'ALIMENTATION LACTÉE DE 0 À 4 MOIS

ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel est l'un des **premiers facteurs de protection durable** de la santé des enfants. Ainsi, **l'allaitement maternel est recommandé jusqu'à l'âge de deux ans voire au-delà, en complément d'une alimentation équilibrée et variée**. Mais, même sur une plus courte durée, l'allaitement reste bénéfique à la santé de l'enfant en couvrant tous ses besoins nutritionnels.

L'allaitement maternel se fait à la demande de l'enfant selon sa faim. Il n'y a pas de règle dans le rythme des tétées.

BIENFAITS DU LAIT MATERNEL POUR LE BÉBÉ

Diminue :

- Les risques d'**infections** en favorisant la colonisation microbienne de la flore intestinale de l'enfant
- Les risques de **troubles digestifs** en renforçant le système immunitaire de l'enfant
- Les risques de **maladies chroniques** : le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore l'asthme

Prévient :

- Les **allergies** chez les enfants, en particulier celles qui sont prédisposées au niveau familial

Crée :

- Une **relation intime et unique** entre la maman et son enfant

*Au-delà de ces bienfaits, il permet en outre l'**auto-régulation des quantités** ingérées par l'enfant lui-même et un moindre contrôle parental vis-à-vis de ces quantités. L'enfant apprend ainsi à **être à l'écoute de ses sensations** de faim et de satiété et à avoir confiance en lui, pour répondre précisément à ses besoins.*

L'allaitement maternel influence aussi l'**acceptation des aliments à des âges plus avancés**, puisqu'il participe :

À L'ÉVEIL DES GOÛTS

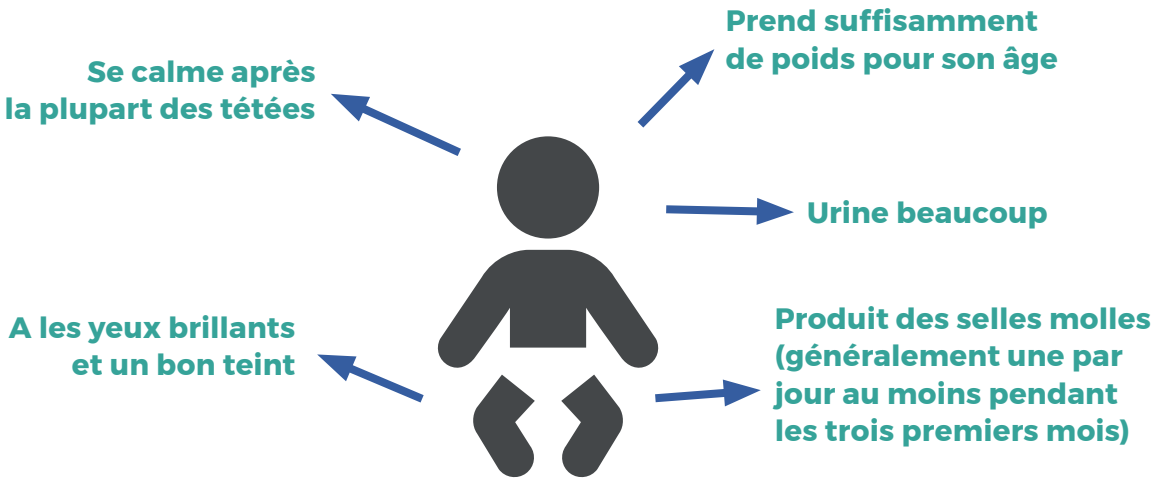
La saveur du lait change d'une tétée à l'autre, en fonction de l'alimentation de la mère. L'enfant commence ainsi déjà à se familiariser avec les aliments consommés par sa mère (c'est également le cas durant la grossesse, avec le passage de ces molécules à travers le liquide amniotique).

AU DÉVELOPPEMENT MOTEUR ORAL

En effet, l'allaitement maternel participe notamment au développement des capacités masticatoires nécessaires ensuite pour que l'enfant puisse s'alimenter de manière « solide ».

Par ailleurs, la durée de l'allaitement est associée à des habitudes plus saines et à une plus grande variété alimentaire pendant l'enfance.

SIGNES QUE L'ALLAITEMENT A COUVERT LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ENFANT



CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

À température ambiante : 3 heures maximum

Temps entre le début du recueil et la fin de consommation par l'enfant.

Au réfrigérateur : 3 jours

Contrôler la température du réfrigérateur qui doit être autour des + 4 °C. Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit.

Au congélateur : 3 mois

Le lait décongelé au réfrigérateur est à consommer dans les 24 heures et il ne doit jamais être recongelé.

Transport :

Le lait doit être recueilli dans un récipient propre et stérilisé puis transporté dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de glace pour que la chaîne du froid soit respectée. Il est recommandé de pas excéder 1 heure de transport et le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à l'arrivée.

PRÉPARATIONS INFANTILES

Les préparations infantiles sont étudiées pour permettre à l'enfant d'avoir une croissance harmonieuse et d'être en bonne santé. Leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leur qualité nutritionnelle et sanitaire.

LES LAITS 1ER ÂGE – 0 À 6 MOIS

Appelés aussi « lait pour nourrissons », ils sont destinés à remplacer ou compléter le lait maternel (allaitement mixte). Ils n'ont cependant pas toutes les qualités du lait maternel qui protège les enfants contre les infections.

LES LAITS 2E ÂGE – 6 À 12 MOIS

Appelés aussi « lait de suite », ils sont destinés aux enfants à partir du moment où ils commencent à avoir au moins un repas complet par jour sans lait. Il est recommandé de continuer à donner 500 ml au moins de « lait 2e âge » par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer l'équilibre alimentaire.

LES LAITS DE CROISSANCE – À PARTIR DE 12 MOIS

Ils permettent notamment des apports suffisants en fer (ce qui n'est pas le cas du lait de vache) et en vitamines.

Une certaine **variabilité des préparations infantiles** existe, pour répondre à des **besoins spécifiques** : préparations infantiles « anti-régurgitations », « enrichies », « hypoallergéniques », à base d'hydrolysats de lait de vache, à base de protéines de riz ou de soja, etc. **Le choix de ces types de préparations se fait sur orientation médicale.**

La substitution de préparations infantiles par des **boissons végétales** chez les enfants de moins d'1 an peut entraîner des déficits, voire des carences nutritionnelles graves. De la même manière, la composition nutritionnelle du **lait de vache, de chèvre ou de brebis** est différente de celle des préparations infantiles et ne **répond pas non plus aux besoins nutritionnels du nourrisson**.

Nombre de biberons selon le poids de l'enfant

$$\text{Lait nécessaire} = \frac{\text{poids du bébé en kg}}{10} + 250 \text{ ml}$$

Pour donner quelques repères sur une journée
-5 kg –> 6 biberons
5 à 8 kg –> 5 biberons
+8 kg –> 4 biberons

Ces données restent des repères et sont à adapter selon l'appétit de l'enfant. Il vaut mieux donner peu de biberons en quantité suffisante que de multiplier les biberons de petites quantités régulièrement dans la journée.

RECONSTITUTION D'UN BIBERON

Pour reconstituer un biberon à partir d'une préparation infantile en poudre, il convient d'utiliser de l'eau faiblement minéralisée :

Eau du robinet (froide) si sa qualité le permet (renseignement en mairie) ;

ou **eau en bouteille** convenant aux nourrissons (faiblement minéralisée)
à conserver au réfrigérateur une fois ouverte et à utiliser dans les 24 heures.

CONSERVATION DES PRÉPARATIONS INFANTILES EN POUDRE

Une fois ouverte, la **boîte de poudre** se conserve environ 1 mois,
bien refermée, dans un endroit sec comme un placard.

Une fois reconstitué, le **lait infantile** est fragile.
S'il est à température ambiante, le biberon peut être conservé pendant une heure.

Pour limiter les problèmes de conservation, il est conseillé reconstituer le biberon à la dernière minute et ainsi de transporter l'eau et la poudre séparément.

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

Encourager les mamans à pratiquer l'allaitement, à leur communiquer les bienfaits de cette pratique et les diriger vers des conseillères en lactation au besoin.

Avoir un discours encourageant envers les parents ou l'entourage qui ont fait le choix de l'allaitement maternel… Sans culpabiliser ceux qui ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter : leur enfant se développera bien en buvant les préparations pour nourrissons.

Mettre à disposition des lieux de stockage dans les congélateurs ou les réfrigérateurs pour **accueillir le lait maternel** des bébés allaités.

Conseiller l'utilisation de **biberons en verre** (matériau moins sensible à l'usure et à la chaleur, et non identifié comme sujet aux migrations moléculaires dans les aliments, contrairement aux plastiques).

Nettoyer les biberons avec l'aide d'un goupillon, à l'eau chaude et quelques gouttes de liquide vaisselle.

Sécher le biberon à l'air libre sur un égouttoir, démonté et tête en bas (l'utilisation de torchon peut déposer des microbes sur les différents éléments).

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

La diversification alimentaire consiste à introduire des aliments autres que le lait maternel ou les préparations infantiles, et notamment des aliments solides, à l'alimentation du bébé. Elle doit être proposée au rythme de l'enfant, en respectant les habitudes culturelles et familiales. C'est aussi durant cette période que l'enfant va construire ses goûts et ses aversions. Il est alors important de lui permettre de découvrir une très large palette de saveurs et de couleurs.

D'après l'avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), afin de réduire le risque éventuel d'obésité, d'infections, de maladies cœliaques et d'allergies alimentaires, il est préférable, pour les enfants nés à terme, de débuter la diversification alimentaire après l'âge de 4 mois révolus. Après 6 mois révolus, le lait maternel et les préparations infantiles ne permettent plus à eux seuls de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant, ni d'apporter les stimulations nécessaires à son développement. Pendant cette période de diversification alimentaire, il conviendra d'apporter à l'enfant un maximum d'aliments à haute valeur nutritionnelle et de fortement limiter la consommation de sucres libres qui est le premier facteur causal de la carie de la petite enfance.

L'évaluation d'une bonne adéquation de l'alimentation à l'âge de l'enfant est **la surveillance de la courbe de croissance staturopondérale et de corpulence de l'enfant**. Si l'enfant poursuit une trajectoire de croissance homogène, il n'y a pas lieu de s'inquiéter, qu'il mange trop ou pas assez.

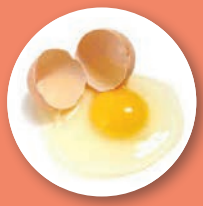
ALIMENTS NON ADAPTÉS AUX ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Un **certain nombre d'aliments ne sont pas adaptés à l'alimentation des enfants de moins de 3 ans** en raison de leur petite taille, de leur teneur en contaminants, de leur composition nutritionnelle ou encore des risques microbiologiques. Ainsi, il convient d'**éviter la consommation** :

de miel pour les nourrissons de moins d'1 an en raison des risques liés au botulisme, qui est une affection neurologique grave provoquée par une toxine très puissante produite par la bactérie Clostridium botulinum ;

de toutes les **viandes crues ou peu cuites**. Il convient de cuire à cœur les viandes hachées et les produits à base de viande hachée ;

de **lait cru** et de **fromages au lait cru** ;



d'**œufs crus** et de **produits à base d'œufs crus** ou insuffisamment cuits (tels que les mousses au chocolat et les mayonnaises faites maison) ;

de **mitihue** et de **taioro**. **Ces aliments** sont déconseillés car les têtes de chevrettes peuvent être contaminées par le parasite de la méningite à éosinophiles

de **café**, de **thé**, de sodas et de boissons **énergisantes** à cause de leur teneur en caféine et autres substances ;

de **lait de soja** et de **produits à base de soja** en raison de leur teneur en génistéine (isoflavone) ;

de **sel** et de **produits salés industriels** (charcuterie, biscuits apéritifs, etc.) ;

de **sucre**, de **produits sucrés** et de **boissons sucrées** ;

d'**aliments frits**.

ENTRE 4 ET 6 MOIS

La **diversification alimentaire débutera par 2 ou 3 cuillérées** de fruits ou légumes, bien mixés, consommés à la main ou à la cuillère, pour sensibiliser l'enfant à de nouveaux goûts et textures. Tous les aliments peuvent être ensuite introduits, même ceux pouvant provoquer une allergie (œuf, arachide, noisette, amande, gluten…). En effet, plus les enfants goûtent tôt ces produits, plus ils développent une tolérance à ces aliments. Il est conseillé de proposer à l'enfant un aliment à la fois, pour qu'il distingue chaque goût.

BOISSONS

Le lait reste l'aliment de base, en participant à la couverture des besoins nutritionnels et hydriques de l'enfant. Il est recommandé de poursuivre l'allaitement maternel mais il est possible d'alterner avec des préparations infantiles. Une quantité minimale de 500 ml/j est préconisée. L'eau peut être proposée à volonté en favorisant l'utilisation d'un verre le plus tôt possible.

FRUITS ET LÉGUMES

Les légumes cuits peuvent être introduits en purée et cuisinés sans sel, à la cuillère, en complément de la tétée. Il faudra privilégier les légumes bien tolérés par l'estomac de l'enfant : haricots longs, courgette sans pépin et sans peau, carotte, mautini, etc. Les fruits (comme la mangue, la papaye, la pomme ou l'avocat) pourront être proposés en compote sans sucre ajouté au repas du midi ou en complément des tétées. La banane pourra être consommée crue mixée.

FÉCULENTS

Les féculents peuvent être ajoutés aux purées, y compris ceux contenant du gluten : patate douce, taro, légumes secs (lentilles, haricots blancs, etc.), riz, par exemple. Il est recommandé de proposer de temps en temps une cuillère de légumes secs bien cuits et mixés en purée lisse.

PROTÉINES

La viande, le poisson et les œufs peuvent être introduits dès le 4e mois en alternance et par ordre de priorité : poisson, volaille, œuf dur et viande. Ces aliments apportent des protéines importantes, pour le bon développement de l'organisme, mais il convient d'en limiter la quantité à 5 à 10 g/jour (soit 1 cuillère à café) entre 4 et 6 mois. Les poissons sont recommandés 2 fois par semaine et ceux du large devront être limités à 1 fois par semaine afin de limiter les intoxications au mercure. Les poissons et les coquillages devront être consommés cuits jusqu'à l'âge d'un an.

PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers (yaourt, fromage blanc nature, fromages) sont possibles dès le début en privilégiant des produits au lait entier sans sucres ajoutés, et les fromages pasteurisés. Il n'est pas nécessaire de donner des produits laitiers « spécial bébé » qui sont souvent plus onéreux. Pour commencer, il est conseillé d'introduire de temps en temps du fromage râpé dans les purées ou de proposer quelques cuillères à café de yaourt nature au goûter.

MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses doivent être ajoutées à raison d'une cuillère à café par repas ou d'une noisette de beurre aux préparations. Il est conseillé de les ajouter crues tout en variant celles-ci (huile d'olive, colza, lait de coco, etc.).

À PARTIR DE 6/8 MOIS

À partir de 6/8 mois (environ 2 mois après le début de la diversification alimentaire), il convient d'**introduire des textures non lisses** en faisant varier les textures des aliments proposés (lisse, granuleux, juteux, spongieux, friable, sec, fibreux, croustillant, craquant, crémeux, pulpeux, etc.) et en adaptant la taille et la dureté des morceaux aux capacités des enfants :

- Purées lisses, puis épaisses et granuleuses ;
- Morceaux qui s'écrasent contre le palais (fruits très mûrs ou légumes bien cuits) ;
- Morceaux qui s'écrasent entre les doigts (petites pâtes, demi-rondelles de banane, fromages mous) ;
- Un quignon de pain de temps en temps pour stimuler la mastication et fortifier la mâchoire ;
- Puis des aliments qui se cassent avec les dents (petits dés de jambon, petits morceaux de viande, légumes crus coupés en bâtonnets, etc.).

En effet, les capacités d'alimentation orale se développent lorsque l'enfant est stimulé par de nouvelles textures entre 6 et 10 mois. Il ne faut donc pas attendre que l'enfant ait des dents.

Signes indiquant que l'enfant est prêt à consommer des aliments ayant une texture autre que la purée

Il maintient sa tête et son dos droit dans sa chaise

Il est capable de tenir un aliment et de le porter à sa bouche (il cherche à se nourrir seul)

Il essaie de prendre des aliments dans les assiettes des adultes

Il fait des mouvements de mâchonnement quand il porte quelque chose à sa bouche

Il avale les purées lisses et épaisses sans problème

APRÈS 1 AN

À partir de 1 an, l'enfant commence à marcher, à saisir des objets et à parler. Il dépense donc plus d'énergie mais ses besoins ne sont pas encore ceux d'un adulte. Ainsi, il est nécessaire de lui apporter quatre repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner.

BOISSONS

Le lait reste l'aliment de base jusqu'à 3 ans. Une quantité comprise entre 500 ml/j et 750 ml/j est préconisée. Il est recommandé de poursuivre l'allaitement maternel mais il est possible à partir de 1 an d'alterner le lait de croissance avec du lait de vache entier stérilisé UHT.
Il s'agit de proposer deux repas lactés par jour à l'enfant.
Pour les boissons autres que le lait, l'eau est l'unique boisson recommandée.

FRUITS ET LÉGUMES : À CHAQUE REPAS

Il est recommandé d'en proposer au moins 3 portions par jour à l'enfant. Crus et cuits, ils peuvent être proposés sous toutes leurs formes, dont en morceaux à croquer.

FÉCULENTS : TOUS LES JOURS

Les féculents, si possible riches en fibres (patate douce, taro, riz complet, etc.), sont à proposer tous les jours à hauteur de ½ ou ¾ d'un bol. La consommation de légumes secs est recommandée au moins 2 fois par semaine.

PROTÉINES : TOUS LES JOURS

La viande, le poisson et les œufs sont recommandés quotidiennement mais limités en quantité. On peut prendre comme référence pour une portion, la taille de la paume de l'enfant. Les poissons du large (mahi mahi, thon, marlin, espadon, etc.) devront être limités à 1 fois par semaine afin de limiter les risques d'intoxications au méthylmercure provocant divers troubles du système nerveux.

PRODUITS LAITIERS : DIVERSIFIER

Après 1 an, on peut apporter les produits laitiers sous toutes les textures.
Il s'agit de remplacer 150 à 200 ml de lait par 20 g de fromage ou un yaourt.

MATIÈRES GRASSES : EN PETITE QUANTITÉ

Continuer de varier les matières grasses en ajoutant 2 cuillères à café d'huile ou de lait de coco par jour aux préparations après cuisson. Il est également possible de proposer une noisette de beurre de temps en temps.

AIDES DE CUISINE

Le sel et autres sauces salées (soyou, sauce huître) devront être un maximum limités mais il est recommandé d'utiliser des épices et/ou des aromates comme le cumin, le curry, le curcuma, les oignons verts par exemple, pour varier et découvrir de nouvelles saveurs. Leur introduction doit se faire de manière légère et modérée car les papilles de l'enfant sont sensibles aux saveurs nouvelles.

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

Privilégier les repas faits maison plutôt que les plats tout préparés ou industriels, souvent trop riches en sel et/ou sucres

Instaurer des règles d'hygiène dès que l'enfant a les capacités (se laver les mains, se brosser les dents)

Valoriser la cuisine comme un lieu d'apprentissage mais également comme un lieu de vigilance par rapport aux accidents domestiques

Adapter la vaisselle à l'âge de l'enfant et à ses capacités motrices : petite cuillère, assiette par exemple

Éviter de remplacer un aliment refusé par une sucrerie ou autres grignotages (gâteaux apéritifs, boissons)

Ne pas forcer un enfant à manger car cela risquerait d'associer le repas à une situation contraignante. Vers l'âge de deux ans, l'enfant peut présenter un refus lorsqu'on lui propose de nouveaux aliments. C'est un comportement naturel dans le développement de l'humain appelé néophobie alimentaire. Il faut ainsi être patient et reproposer à l'enfant le même aliment quelques jours plus tard

Privilégier la cuisson à la vapeur

Veiller à proposer la tétée ou le biberon après les aliments solides

Éviter la présence d'écran, à l'heure du repas. L'enfant a besoin de toute l'attention de son entourage

Faire confiance à l'appétit de l'enfant, il régule sa prise alimentaire

Être attentif aux signes de rassasiement de l'enfant

Montrer le bon exemple à l'enfant en tant que parent

		CONSEILS	ENTRE 4 ET 6 MOIS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN À 3 ANS
Lait maternel ET/OU préparation infantile			Lait maternel ou minimum 500 ml de lait en transitant du « lait infantile » 1er âge au « lait infantile » 2e âge	Lait maternel et/ou « lait infantile » 2e âge : 500 ml	Lait maternel OU « lait de croissance » OU alterner « lait de croissance » et lait de vache entier UHT 500 ml/j (sans dépasser 800 ml par jour de lait + produits laitiers)
Produits laitiers : yaourt, fromage blanc, fromage		À alterner Nature, non aromatisés Ne pas donner de lait cru ni de fromages au lait cru (risques infectieux) sauf emmental ou comté Les produits 0 %, écrémés et demi-écrémés ne conviennent pas aux moins de 3 ans	Quelques cuillères à café de yaourt au goûter De temps en temps, fondre un peu de fromage râpé dans une purée	À partir de 8/10 mois, petits morceaux de fromages mous À partir de 10 mois, petits morceaux de fromages de plus en plus durs	150 à 200 ml de lait = un yaourt = 20 g de fromage - toutes textures
Fruits et légumes		Valoriser les fruits et légumes locaux et de saison Faire pousser ses fruits et ses légumes dans son fa'a'apu	**Par repas** Quelques cuillères à café, puis augmenter progressivement selon l'appétit de l'enfant Légumes bien cuits et mixés lisses Fruits bien cuits et mixés en compotes sans sucre ajoutés	**À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant** Légumes bien cuits Fruits bien mûrs ou cuits	**À chaque repas et selon l'appétit de l'enfant** Crus et cuits, toutes textures, dont morceaux à croquer
Féculents	**Taro, pâtes, riz, patate douce, etc.**	À proposer selon la façon dont l'enfant les digère Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie	**Par repas** 1 grosse cuillère Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse	**Par repas** **½ bol** Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes Riz, semoule, pâtes de moins en moins fines, pain, pommes de terre en petits morceaux fondants	**Par repas** **½ bol à ¾ bol** Toutes textures
	Légumes secs : lentilles, haricots rouges, etc.	À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	**De temps en temps** 1 cuillère à café Bien cuits et mixés en purée lisse	**Environ 1 fois par semaine** Quelques cuillères à café Purée écrasée à la fourchette Puis progressivement, légumes secs non mixés, bien cuits et fondants	**Au moins deux fois par semaine** **½ bol à ¾ bol par repas** Toutes textures

Protéines : viande, poisson, œuf	Privilégier la volaille et le poisson Les poissons du large devront être limités à 1 fois par semaine afin de limiter les risques d'intoxication au méthylmercure Les poissons et les coquillages devront être consommés cuits jusqu'à l'âge d'un an.	**De temps en temps puis plus régulièrement** 1 petite cuillère de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf dur Mixés ou écrasés	**Par jour** 2 petites cuillères de viande ou de poisson ou ¼ d'œuf dur Mixés ou écrasés	**Par jour** Entre 1 et 2 ans : 4 petites cuillères de viande ou de poisson ou ½ d'œuf dur Entre 2 et 3 ans : 6 petites cuillères de viande ou de poisson ou ½ à 1 œuf dur Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux
Matières grasses ajoutées : huile, lait de coco, beurre	À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas Privilégier les huiles et les varier	**Par jour** 1 petite cuillère d'huile ou de lait de coco ou de temps en temps de beurre	**Par jour** 1 petite cuillère d'huile ou de lait de coco ou de temps en temps de beurre	**Par jour** 2 petites cuillères d'huile ou de lait de coco ou de temps en temps de beurre
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau	**Eau à volonté, au verre** Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops Ne pas donner de boissons « light », de café, thé, sodas caféinés ni de boissons dites « énergisantes »		
Sel et produits salés	À limiter À introduire à l'âge le plus tardif possible En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés…) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs…) Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 petite cuillère	Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs…) Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 petites cuillères	Ne pas saler les produits du commerce Fortement limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs…) Jambon blanc possible de temps en temps : entre 1 et 2 ans : 4 petites cuillères Entre 2 et 3 ans : 6 petites cuillères
Sucre et produits sucrés	À limiter À introduire à l'âge le plus tardif possible Attention, les céréales du petit-déjeuner sont en général sucrées	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux) Ne pas donner de produits sucrés (jus de fruits, sodas, lait concentré sucré, etc.)		Fortement limiter la consommation de produits sucrés (jus de fruits, sodas, lait concentré sucré, bonbons, etc.)

BIBLIOGRAPHIE

Breastfeeding: health benefits for child and mother
Author links open overlay panel – D. Turck, M. Vidailhet, A. Bocquet, C. Dupont, J-L. Bresson, A. Briend, J-P. Chouraqui, D. Darmaun, M-L. Frelut, J-P. Girardes, O. Goulet, R. Hankard, D. Rieu, U. Simeoni, Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie – 2013

Biologie de l'allaitement – Micheline Beaudry, Sylvie Chiasson – 2007

Cinq clefs pour des aliments plus sûrs – Manuel – OMS - 2007

Diversification alimentaire : évolution des concepts et recommandations – D. Turck, C. Dupont, M. Vidailhet, A. Bocquet, A. Briend, J.-P. Chouraqui, D. Darmaun, F. Feillet, M.-L. Frelut, J.-P. Girardeti, R. Hankard, O. Goulet, D. Rieuk, J.-C. Roze, U. Simeoni, Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie – 2015

L'alimentation des nourrissons – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - 2015

Le guide de l'allaitement maternel - Santé publique France - 2018

Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents - Programme National Nutrition Santé - 2015

Les bons p'tits plats de bébé - Direction de la santé - 2016

Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ? Rapport de l'expertise scientifique collective – Institut National de la Recherche Agronomique – 2010

Nutrition et petite enfance - Centre Aquitaine de Rééducation Alimentaire et Instance Régionale d'éducation et de promotion de la santé Nouvelle-Aquitaine - 2021

OMS

Mettre fin à la carie de la petite enfance : manuel de mise en oeuvre de l'OMS - OMS - 2021

Pas à pas, votre enfant mange comme un grand - Santé Publique France - 2022

Pas de miel pour les enfants de moins d'un an. Risques de botulisme infantile liés à la consommation de miel chez les nourrissons – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - 2019

Penser l'Alimentation, Entre imaginaire et rationalité - J.-P. Corbeau et J.-P. Poulain - 2008

Promouvoir la santé des enfants de 0 à 5 ans – Recommandation pour la région pacifique - Communauté du Pacifique - 2021

MINISTÈRE DE LA SANTÉ
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION
DIRECTION DE LA SANTÉ