

L'essentiel à retenir

Alimentation de la naissance à **3** ans



Société
Française
de Pédiatrie



Le Syndicat Français des Aliments
de l'Enfance

0-3 ans

Le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**, essentiellement par une politique de communication basée sur l'état des connaissances, a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en optimisant les conduites alimentaires. Le **Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie et le Syndicat français des aliments de l'enfance** rappellent les données fondamentales de nutrition infantile à respecter lorsque cette communication concerne les nourrissons et enfants en bas âge (naissance - trois ans). Le développement somatique et psychomoteur, la maturation physiologique, de la naissance à l'âge de trois ans, induisent des besoins nutritionnels particuliers qui doivent être couverts par une conduite diététique spécifique déclinée en trois phases :

- de la naissance à l'âge de 4-6 mois
- de 4-6 mois à 1 an
- de 1 à 3 ans

Alimentation du nourrisson de la naissance à l'âge de 4-6 mois

1 Le nourrisson pendant cette période ne doit recevoir qu'un seul type d'aliment : un lait répondant à ses besoins et à ses capacités physiologiques. Sur ce plan, **l'allaitement maternel doit être privilégié, idéalement de façon exclusive jusqu'à 6 mois**. S'il est plus court ou non exclusif, il reste cependant bénéfique et doit être encouragé.

2 Lorsque la mère ne souhaite pas allaiter, dès la naissance ou en relais de l'allaitement maternel, l'utilisation préférentielle de laits pour nourrissons (ou laits premier âge) fabriqués à partir de laits de vache est recommandée. Ces préparations répondent à des mesures réglementaires européennes et françaises strictes sur le plan de leur composition et de leur sécurité.

3 Les préparations pour nourrissons à base d'isolats de protéines de soja répondent aux mêmes exigences réglementaires que celles à base de protéines de lait. Elles sont donc adaptées à l'alimentation des nourrissons de cet âge. **Les préparations à base de soja n'ont cependant aucune supériorité nutritionnelle par rapport à celles à base de lait de vache**. Leur intérêt est ainsi limité et leur emploi surtout recommandé pour les enfants nés dans une famille végétalienne.

4 Quelle que soit la préparation pour nourrissons utilisée, **le respect des recommandations indiquées sur l'étiquette des boîtes pour sa reconstitution** et son emploi est essentiel pour la bonne tolérance de ces formules.

5 Pendant cette période, **le lait de vache, totalement inadapté** aux besoins nutritionnels et aux capacités physiologiques du nourrisson, ne doit pas être utilisé.

6 Les laits d'autres animaux (chèvre, brebis, jument, ânesse,...), ou les produits proposés comme substituts des préparations pour nourrissons à base de produits végétaux (soja lorsqu'il ne s'agit pas de préparations pour nourrissons, amandes, châtaignes...), sont à éviter formellement car non adaptés aux besoins du nourrisson. Ils peuvent être à l'origine de carences, de déséquilibres nutritionnels et d'infections graves.

7 Les nourrissons nés au sein d'une famille à antécédents allergiques avérés (au moins un parent direct ou un membre de la fratrie) doivent préférentiellement bénéficier de la naissance à 6 mois de l'allaitement maternel ou à défaut d'une préparation à base de protéines partiellement hydrolysées dite HA (pour hypoallergénique), dont l'efficacité a été démontrée par les études cliniques appropriées.



Alimentation du nourrisson de l'âge de 4-6 mois à 1 an

1

Cette période comprend deux phases, le début de la diversification alimentaire (introduction progressive des aliments non lactés) puis la phase d'installation d'une alimentation diversifiée (au moins l'équivalence d'un repas majoritairement non lacté par jour).

2

Le lait et les produits lactés doivent rester la base des apports alimentaires (**au moins 500 ml / 24 heures en moyenne**).

3

A cet âge, il peut s'agir du lait maternel ou d'une préparation de suite (ou d'une préparation pour nourrissons entre 4 et 6 mois).

4

Le lait de vache, qu'il soit entier ou demi-écrémé, doit être évité. Le nourrisson de 6 mois à 1 an a en effet des besoins nutritionnels, en particulier en acides gras essentiels, en fer, zinc, et certaines vitamines qui ne peuvent être couverts à ces âges par le lait de vache et l'emploi des aliments non lactés.

5

La consommation de laits d'autres animaux (chèvre, brebis, jument, ânesse,...) ou d'autres produits présentés comme pouvant convenir à l'alimentation des nourrissons (généralement à base de produits végétaux : soja lorsqu'il ne s'agit pas de préparations pour nourrissons ou de suite, amande, châtaigne...), est à éviter formellement car, bien plus encore que le lait de vache, ils peuvent être à l'origine de carences et de déséquilibres nutritionnels.

6

L'introduction des aliments autres que le lait doit se faire idéalement à partir de l'âge de 6 mois révolus, en tout cas jamais avant 4 mois révolus. Ce changement des conduites alimentaires qui amène le nourrisson à découvrir toutes les catégories d'aliments est bien accepté si l'introduction de chaque aliment dans le régime est non forcée, adaptée aux réactions d'acceptation ou de refus de l'enfant.

7

Les aliments protéiques (viandes, poissons, oeufs) ne devraient être proposés qu'une fois par jour et en quantité adaptée (exemple, 5 g à 6 mois, 20 g à 12 mois) ; les aliments doivent être peu salés et peu sucrés. L'apport en fruits et légumes doit être progressivement augmenté et diversifié.

8

La texture des aliments offerts doit être adaptée aux capacités de mastication et de déglutition des nourrissons.

9

Les rythmes alimentaires s'inscrivent précocement dans les habitudes des enfants. Le nombre (idéalement 4) et la régularité des prises alimentaires quotidiennes (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) doivent être acquis pendant cette période et **tout grignotage entre ces prises évité.**





Alimentation de l'enfant en bas âge de 1 an à 3 ans

1 L'acquisition de bonnes habitudes alimentaires reste essentielle pendant cette phase. L'enfant passe progressivement d'une alimentation infantile spécifique, adaptée à son âge, à l'alimentation familiale. Des règles simples faciliteront ce passage : offrir les aliments et non les imposer, proposer dans un contexte de repas qui rassure, ne pas céder aux tentatives d'opposition vis à vis d'un aliment.

2 Le lait (y compris le lait maternel si c'est le choix parental), au moins 300ml/24 heures et les produits lactés (yaourts, desserts lactés, fromages...) doivent rester la base de l'alimentation.

3 Afin d'être assuré de couvrir les besoins spécifiques à cet âge en particulier en acides gras essentiels, en fer, zinc, et certaines vitamines, il convient de continuer à donner aux enfants non allaités une **préparation lactée conçue pour les nourrissons et enfants en bas âge, soit préparation de suite, soit lait de croissance.**

4 Pendant cette période, l'alimentation se rapproche progressivement d'une alimentation de type adulte. Tous les aliments non lactés peuvent être progressivement utilisés, en commençant à respecter les recommandations générales pour l'adulte du PNNS (des fruits et légumes au moins aux deux repas, pas trop de sucres, de graisses saturées, de sel...) et donc en privilégiant les aliments dont les teneurs en sucres, sel, graisses saturées, sont contrôlées.

5 Pour éviter un **apport protéique** trop important, mieux vaut continuer à ne donner des denrées riches en protéines (viandes, poissons ou oeufs) qu'à un seul repas/24 heures.

6 En cas d'utilisation d'aliments industriels, les produits conçus et commercialisés dans le cadre d'une réglementation spécifique pour répondre aux besoins des enfants de 1 à 3 ans doivent être privilégiés.

Quelques recommandations générales

1. L'enfant, sauf s'il est allaité, peut avoir besoin de boire pendant et entre les repas, notamment si la température extérieure est élevée ou s'il a de la fièvre. **La seule boisson recommandée pour répondre à ce besoin essentiel est l'eau pure** à offrir en fonction de la demande de l'enfant. Les boissons sucrées et de type sodas ne peuvent remplir ce rôle.

2. **Le repas est avant tout un moment de plaisir partagé, d'échanges et de découvertes sensorielles** au cours duquel l'attention et la disponibilité de l'entourage jouent un rôle essentiel pour que l'enfant construise une relation de qualité durable avec son alimentation.

3. Demander conseil à votre médecin lors des visites et **penser à lui apporter le Carnet de Santé de votre enfant.**

Pour en savoir plus : www.sfpediatric.com www.alimentsenfance.com www.mangerbouger.fr