

La diversification alimentaire

Diététique n° 3

B1 M1



Objectifs du cours

- Connaître les étapes et les principes de la diversification
- Connaitre les recommandations du PNNS
- Accompagner les familles dans la mise en place de la diversification alimentaire
- Connaitre les grammages recommandés pour les VPO
- Différencier la méthode classique et la DME
- Etre capable d'élaborer un repas équilibré à différents âges
- Sensibiliser les parents à l'importance de la sécurité alimentaire et de la variété nutritionnelle



PLAN

- 1) Définition
- 2) Pourquoi à cette période ?
- 3) Les règles
- 4) Les textures
- 5) L'introduction des différents aliments
- 6) Le rôle de l'AP
- 7) DME



1) Définition



□ La diversification alimentaire c'est :

- Le passage progressif d'une alimentation lactée liquide, à semi-liquide et enfin solide, dans une période bien déterminée
- La période propice à l'introduction des aliments est appelée « **fenêtre d'opportunité** » entre 4 et 6 mois révolus

2) Pourquoi à cette période ?



- **Les besoins nutritionnels du bébé évoluent , le lait seul, ne suffit plus**
- **Les capacités digestives du bébé, sont plus développées**
- **L'introduction de tous les aliments pendant cette période , permet une meilleure tolérance alimentaire (même aliments allergènes)**

3) Les règles



☐ De façon progressive

- Introduction **d'1 seul aliment à la fois** pour tester la tolérance (en petite quantité)
- Commencer par quelques cuillères au déjeuner
- La diversification est réalisée sur plusieurs mois

☐ Arrêt au moindre trouble

3) Les règles



- ☐ Eviter de mélanger les aliments
- ☐ Ne jamais forcer l'enfant à manger
- ☐ Si l'enfant n'apprécie pas , ne pas insister mais lui proposer à nouveau ultérieurement
- ☐ Respecter les goûts et le rythme de l'enfant



4) Les textures



- ❑ **A adapter en fonction de la dentition et des goûts du bébé mais en général:**
- ✓ **4 - 6 mois : soupe-purée très lisse**
- ✓ **6 – 8 mois : purée granuleuse (écrasés grossièrement)**
- ✓ **À partir de 8 mois : petits morceaux très fondants qui s'écrasent**
- ✓ **A partir de 10 mois : morceaux à croquer**



5) L'introduction des différents aliments

- A. les légumes
- B. les fruits
- C. la viande, le poisson, les œufs
- D. les farines et féculents
- E. les produits laitiers
- F. les matières grasses
- G. les boissons

EQUIVALENCE

✓ 1 cuillère à café (arasée) = 5 g

✓ 1 cuillère à soupe(arasée) = 15g



A. Les légumes



A. Les légumes



- Les légumes seront cuits à la vapeur ou à l'eau sans sel
- **1 seul légume à la fois**
- Ils peuvent être introduits dans le biberon dans un 1^{er} temps, puis en purée à la cuillère
- Préparer le même légume 3 à 5 jours de suite pour que l'enfant s'habitue à ce nouveau goût
- Il est possible d'ajouter un peu de pomme de terre pour épaissir la consistance (à partir de 4 mois)
- **Légumes crus à partir de 10 mois**

A. Les légumes

	4 – 8mois révolus	8 - 10mois et +
Quels légumes ?	Carottes – haricots verts – courgettes – potimarron – épinards – blancs de poireaux – PDT-betterave Légumes secs en purée lisse (lentilles/pois chiches.....)	Petits pois – brocolis – endives – navets – salsifis – choux – céleri – verts de poireaux- betterave
Quel repas ?	Midi	Midi et soir
Quelle quantité <u>Par jour</u> ?	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 4 c à c au début • 180 g vers 8 mois 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 à 300g jusqu'à 18m • 400 g après 18 m

B. Les fruits



B. Les fruits



- Peuvent être introduits **2 semaines** après les légumes
- Proposez 1 seul fruit à la fois, en laissant un intervalle de 3 jours minimum
- Les 1^{er} fruits doivent être **cuits** (proposés en compote sans sucre ajouté) et mixés
- Ils seront proposés crus à partir de **6 mois**

B. Les fruits

	4 – 8mois révolus	8 - 10 mois et +
Quels fruits ?	Pommes – poires – pêches – abricots – bananes - brugnons- kiwis- fraises – fruits exotiques	
Quel repas ?	Au goûter	A chaque repas
Quelle quantité par jour ?	<ul style="list-style-type: none">• 2 à 4 c à c au début• 150g vers 8 mois	10 mois : 150 – 200 g 2 - 3 ans : 200 à 300 g

C. La viande , le poisson et les oeufs



C. VPO



- Ils seront introduits vers 4-6 mois
- Au cours d'1 repas sur les 4 repas quotidien
- Au départ mixée puis hachée et en morceaux

La viande doit toujours être cuite à cœur !!!!!

- **Quantités par jour recommandées :**

- **4 - 6 mois : 5 g = 1 cuillère à café**
- **6 - 12 mois : 10 g = 2 c à c**
- **1-2 ans : 20 gr = 4 c à c**
- **2-3 ans : 30 gr = 6 c à c**

- **Puis + 10 g par an jusqu'à 7 ans**

C. VPO

■ **Choix :**

- ✓ Viande blanche à privilégier au début
- ✓ Viande maigre : porc (filet), veau (escalope, filet), lapin , bœuf (bifteck, faux filet)
- ✓ Poisson gras : saumon, sardines
- ✓ Poisson maigre : colin, cabillaud, merlan...
- ✓ Jambon (dégraissé, découenné)

D. Les farines et féculents

- **L'introduction des « céréales infantiles » ou « farines » permet :**
 - d'augmenter l'apport calorique
 - d'introduire le gluten
 - de stimuler le gout de l'enfant
- Introduction des farines à partir de **5 mois**
- Les farines cacaotées pourront être données entre **8/ 10 mois**

D. Les farines et féculents

□ Les féculents :

- Dès **4/6 mois** : la pomme de terre
- **A partir de 6/8 mois** :
 - pâtes alphabet / semoules / riz peut être introduit très cuit en bouillie
- Puis adapter les quantités en fonction de l'âge

E. Les produits laitiers



E. Les produits laitiers

Lors de la diversification, on peut proposer :

- **6 mois** : (1/2)yaourt nature, fromage blanc (2 càs), petit suisse
 - **A partir de 9 mois** : 15 gr fromages mous
 - **12 mois** : 20 g de tous les fromages pasteurisés
-
- Il est conseillé de proposer à l'enfant 1 produit laitier par repas sous différentes formes
 - **Les enfants de moins de cinq ans ne doivent pas consommer de fromage au lait cru, ni de lait cru !**

LAITS OU BOISSONS VEGETALES



Les boissons végétales sont souvent vendues avec l'appellation « lait » (« lait d'amande » par exemple) alors qu'elles n'en sont pas ; même enrichies en calcium, **elles ne répondent pas aux besoins nutritionnels des enfants de moins de 1 an.**



Le « lait » de soja et tous les produits à base de soja sont déconseillés avant 3 ans car ils contiennent un composant suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

Le saviez-vous ?

Un bébé allaité est exposé à différentes saveurs provenant des aliments consommés par sa mère, ce qui permet une vraie variation du lait d'un jour à l'autre. Cela aidera l'enfant à accepter une variété d'aliments quelques mois voire quelques années plus tard.

F. Les matières grasses



F. Les matières grasses



- Il est important d'ajouter des **matières grasses crues à partir de 6 mois**
 - De préférence, des matières grasses végétales (huile d'olive, tournesol, colza, noix)
 - Beurre pasteurisé, crème fraîche
- Par jour : 1 c à c d'huile ou 1 noisette de beurre entre 4/12 mois
- Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou 2 noisettes de beurre de 1 an à 2 ans
- A partir de 2 ans se sera 3 c à c d'huile

G. Les boissons

De l'eau, de l'eau et de l'eau !



PRODUITS SUCRES



Le plus tard possible... et A EVITER

- Produits sucrés pas avant 1 an
- **Miel : pas avant 12 mois** , risque de **botulisme infantile** et trop de glucides !
- Biscuits, pâtisseries, viennoiseries, bonbons
- **Chocolat en tablette à partir de 2 ans**
- Crèmes desserts, desserts lactés,
- Sodas, boissons sucrées à base de fruits, jus de fruits, nectars...

Prévention de l'obésité et du diabète

GOUTER

□ Après l'introduction des fruits :

- Au 6^{ème} mois : un produit laitier + une compote

□ Autour d'1 an

- 1 Produit laitier + morceaux de fruits + boudoir ou morceau de pain + eau

□ Entre 2 et 3 ans

- 1 Fruit, 1 produit laitier (lait, yaourt, fromage...), 1 féculent (pain, gâteau,...),
l'eau

L'ALIMENTATION ENTRE 6 ET 12 MOIS

(Une fois que la diversification est installée)

Quantités journalières recommandées*



**LAIT MATERNEL OU 2^E ÂGE
& PRODUITS LAITIERS****

500 à 800 ml



CÉRÉALES

Avec gluten

1 cs matin et/ou soir
à partir de 9 mois, passer à 2cs



LÉGUMES 200 à 450g
Sans sel ajouté (250g à midi environ)



FRUITS
Cuits ou crus
Sans sucre ajouté

200 à 450g
(150g à midi environ)

AVEC LES LÉGUMES



1 cc
MATIÈRE GRASSE

Non cuite
Huile de colza
ou beurre, crème
(de temps en temps)



VIANDE, POISSON OU ŒUF

10 g***
Soit 2cc, ou 1/4 d'œuf



• Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.

L'ALIMENTATION ENTRE 12 ET 24 MOIS

Quantités journalières recommandées*



**LAIT MATERNEL OU DE CROISSANCE **
& PRODUITS LAITIERS**

500 à 800 ml



LÉGUMES 200 à 450g
Sans sel ajouté
(250g à midi environ)



FRUITS 200 à 450g
Sans sucre ajouté
(150g à midi environ)

VIANDE, POISSON OU ŒUF



20 g

CÉRÉALES***
& FÉCULENTS à tous les repas



2 cs

Pommes
de terre,
riz, pâtes,
lentilles,
semoule...

1/3
de la quantité
de légumes

AVEC LES LÉGUMES

MATIÈRE GRASSE
non cuite

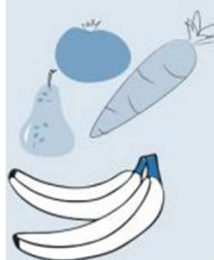
2 cc

L'ALIMENTATION ENTRE 24 ET 36 MOIS

Quantités journalières recommandées*



LAIT DE CROISSANCE
& PRODUITS LAITIERS**
500 à 800 ml



LÉGUMES & FRUITS
Sans sel ajouté Sans sucre ajouté

5 portions de 80 g

Cette ration est un minimum et peut être facilement majorée ; elle doit être répartie entre les 4 repas

VIANDE, POISSON OU ŒUF



30 g

Soit 6cc, ou 1/2 œuf

CÉRÉALES*
& FÉCULENTS** à tous les repas



2 cs

Pommes de terre, riz, pâtes, lentilles, semoule...

1/3
de la quantité de légumes

AVEC LES LÉGUMES

MATIÈRE GRASSE
non cuite



3 cc

Huile de colza ou beurre, crème (de temps en temps)

- **CF tableau les recommandation du PNNS pour la diversification de l'enfant jusqu'à 3 ans**

6) Le rôle de l'AP



- Recueillir et respecter les habitudes alimentaires
- Accompagner l'enfant en respectant ses goûts, son rythme et son autonomie
- Rester à l'écoute de l'enfant et sa famille
- Présenter les plats de façon agréable
- S'assurer de la bonne conservation des plats et du respect de la chaîne du froid/ chaud
- Proposer régulièrement de l'eau
- Respecter les régimes et l'équilibre alimentaire des repas

6) Le rôle de l'AP



- ❑ Apprendre à l'enfant le plaisir de manger

Stimuler tous les sens

- Vue : plats colorés
- Odorat : odeur agréable du plat
- Toucher : permettre à l'enfant de toucher les aliments et les différentes textures
- Ouïe : les biscottes qui craquent
- Goût : se développe au fur et à mesure

6) Le rôle de l'AP

- ❑ Reconnaître et accompagner la néophobie alimentaire fréquente entre 18 mois/ 2 ans

Se manifeste par :

- Un refus de goûter un nouvel aliment (peur de la nouveauté)

Attitudes à adopter :

- Présenter l'aliment plusieurs fois
- Le présenter sous différentes formes si possible
- Familiariser l'enfant avec les légumes /fruits
- Proposer à l'enfant de nous aider à cuisiner
- Verbaliser les sensations
- Manger avec l'enfant
- Favoriser une ambiance calme durant le repas

A RETENIR



- existence d'une période optimale appelé « **fenêtre d'opportunité** » entre 4 et 6 mois révolus
- **pas d'introduction tardive chez les enfants à terrain atopique**
- pas plus d'un nouvel aliment par jour et toujours en petite quantité
- **écouter l'enfant, s'adapter à ses capacités**
- ne pas se décourager en cas de refus, représenter l'aliment jusqu'à **10 FOIS**
- **conserver dans la ration quotidienne 500 ml de produits laitiers jusqu'à 3 ans**
- Pas de miel avant 1 an
- Pas de lait cru ni de fromages au lait cru
- Pas de viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits
- Pas d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus

**Avant
l'âge
de 5
ans**

7) DME

❑ Qu'est - ce que c'est ?

- **Diversification Menée par l'Enfant**
- **Méthode d'introduction des aliments qui encourage l'autonomie des bébés**
- **Elle propose des aliments solides adaptés à l'âge et à la capacité de mastication des bébés**

7) DME

□ Quand faire la DME ?

- Vers 6 / 7 mois
- Lorsque l'enfant :
 - tient assis
 - sait mastiquer
 - sait attraper et porter à la bouche

7) DME

□ Déroulé :

- La DME se fait à la maison avec les parents
- **Au calme**
- **L'enfant est assis dans une chaise haute avec les pieds sur un repose pied**
- Poser devant l'enfant des aliments en morceaux
- Il va toucher , morceler, mastiquer les morceaux
- Pas besoin de dents
- L'enfant porte lui-même les aliments à sa bouche
- Après les légumes, vous poursuivrez avec les fruits de saison

7) DME

❑ Règles concernant les aliments

- Pas trop dur
- Pas trop friable
- Bien cuit
- L'aliment doit faire la taille du poing fermé de l'enfant

7) DME



EXEMPLE D'ALIMENTS POUR LA DME

- Aubergine, Potiron, Concombre, Avocat, Banane, Pomme...
- Agneau, Bœuf haché qui se tient...
- Galette de riz, Pain complet grillé, Pain d'épices...
- Couscous, Quinoa, Nouilles, Riz, Spaghetti bien cuit...
- Biscuit, Glace...



7) DME

□ La DME apporte à l'enfant :

- Confiance en soi
- Autonomie alimentaire
- Découverte des saveurs
- Développement de la motricité fine et de la coordination main- bouche
- Développement de la mastication
- Développement de son palais
- Meilleur apprentissage du langage
- Fera moins de refus alimentaire à 2/3 ans

7) DME

□ La DME quelle sécurité ? :

- Toujours surveiller le bébé pendant le repas pour éviter les risques d'étouffement
- Les morceaux doivent être suffisamment gros pour que le bébé puisse les tenir et les mâcher

Mise en pratique ...

□ **Elaborez les menus pour la journée pour :**

- Un enfant de 6 mois
 - Un enfant de 12 mois
 - Un enfant de 4 ans
-
- Indiquez les quantités à chaque fois

	6 mois	12 mois	4 ans
Petit déjeuner	210 à 240 ml de lait 2 ^{ème} âge ou maternel	240 ml de lait de croissance + tartine pain beurre + 1 nectarine	Lait + pain + beurre + confiture + 1 fruit
Déjeuner	2 à 4 cac de purée de carottes et pomme de terre (130gr purée légumes-féculeux) + 1 noisette de beurre + 5gr poisson/viande blanche/1/4 œuf dur + 1 fromage blanc + fruit cuit + eau	200 g légumes - féculents (courgettes morceaux+ semoule) + 2cac huile olive + 20g dinde/poisson/ 1/3œuf dur + 80g poire + 20gr fromage pasteurisé + eau	250 g de brocolis + 70 g de pâtes + 40 g de poulet/poisson/1 œuf + 1 yaourt + 1 poire + 3 c a c de MG + eau + pain
Goûter	1 yaourt ou 150 ml de lait 2age /maternel + 130 g compote de pomme-boudoir+ eau	1 laitage + 80g banane écrasée + 1 boudoir + eau	Pain + chocolat ou confiture ou miel + 1 fromage blanc + 1 fruit+ eau
Dîner	240 ml de lait 2 ^{ème} âge ou maternel	180g légumes (endives/ PDT morceaux) + 1 fromage blanc+ 1 fruit + eau	150 g de courgettes + 70 g de riz + 1 yaourt + 1 kiwi + pain+ eau

LIEN QUIZZ

<https://wayground.com/join?gc=40690262&source=liveDashboard>



Merci de votre attention

Sources

- Guide de l'alimentation, C. Daelman, J. Gassier- Edition Elsevier-Masson, 2011
- Alimentation de l'enfant en situation normale et pathologique 2^{ème} édition, O. Goulet, M. Vidailhet;D. Turck / P. Cochat - Edition doin, 2012
- Alimentation de l'enfant de la naissance à 3 mois, A. Arsan,F. Mosser... doin, 2011
- Recommandations 2017 de l'ESPGHAN (Sté européenne de gastro entérologie hépatologie et nutrition pédiatrique)
- Cours IFAP 2016
- A la table des tous –petits Institut Danone
- Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents
- Formation ANTHERA « manger » 19/01/2012

Sources

- « Cahiers de la puéricultrice Oct 2019 » article : Le point sur la diversification alimentaire