

Recommandations alimentation et diversification,

Turck D et coll
Comité de nutrition de la Société Française de
pédiatrie).

Arch Pediatr 2015 ; 22 : 457-60

Définition : comité de nutrition

- Dans les pays industrialisés
- la diversification est définie par l'introduction d'aliments solides chez un enfant allaité ou recevant une préparation pour nourrissons.

Objectifs de la diversification alimentaire chez le jeune enfant

- OMS: introduction de tout aliment **autre que le lait maternel**
- Découverte de nouveaux goûts et parfums, couleurs, consistance
- équilibre alimentaire agréable et convivial (en famille)
- Respectant les rythmes d'apprentissage de chaque enfant

Comité nutrition (*Arch Pediatr* 2015 ; 22 : 457-60)

- enfant sain né à terme

Le lait et l'enfant. « *Que l'enfant soit allaité ou reçoive une préparation pour nourrisson, il n'y a pas de justification nutritionnelle à donner à un enfant un autre aliment que le lait, idéalement maternel, avant l'âge de 6 mois.* »

- **Poursuivre le lait.** Le Comité recommande de « *poursuivre l'allaitement pendant et après l'introduction de la diversification* ».

Comité nutrition (*Arch Pediatr* 2015 ; 22 : 457-60)

- **À quel âge ?**

- *« La diversification ne doit pas être commencée avant l'âge de 4 mois, en raison du risque d'allergie, mais pas après l'âge de 6 mois, car le lait maternel ou les préparations pour nourrisson ne permettent plus de répondre à eux seuls aux besoins nutritionnels et au développement du nourrisson. »*
- *Notion de fenêtre de tolérance*

A. Juchet et al. Diversification alimentaire chez l'enfant : quoi de neuf ? Revue Française d'Allergologie, 2014.

- Introduction retardée des aliments n'a aucun effet
 - prévention des allergies
 - peut être responsable d'eczéma, d'asthme, de rhinite allergique, de sensibilisations, voire d'allergies alimentaires.

Comité nutrition (*Arch Pediatr* 2015 ; 22 : 457-60)

- **Enfants à risque d'allergie**

« Rien ne justifie de retarder au-delà de 6 mois la diversification alimentaire chez les enfants à risque d'allergie (père, mère, frère ou sœur allergique), y compris pour les aliments les plus allergisants (œuf, poisson, arachide, blé, etc. »

Comité nutrition (*Arch Pediatr* 2015 ; 22 : 457-60)

- **Gluten**

« L'introduction du gluten entre 4 et 6 mois révolus n'a pas d'influence, positive ou négative, sur le risque ultérieur de maladie cœliaque. Quel que soit l'âge choisi pour l'introduction du gluten (jamais avant 4 mois), celle-ci doit être commencée par de faibles quantités. »

A. Juchet et al. Diversification alimentaire chez l'enfant : quoi de neuf ? Revue Française d'Allergologie, 2014

- Idéal pour la prévention de la maladie cœliaque
- poursuivre l'allaitement maternel
- introduire le gluten à partir de 4 mois et avant 7 mois.
- Pour démarrer, une cuillère à soupe de céréales contenant du gluten dans au moins un biberon. En cas d'allaitement maternel, il est possible de mettre deux cuillères à soupe de semoule, de vermicelle, de floraline ou de chapelure dans la purée

Recommandations EPSGHAN : 2014

- privilégier l'allaitement maternel.
- À défaut, préparations pour nourrissons avant 6 mois,
- préparations de suite entre 6 et 12 mois,
- lait de croissance entre 12 et 36 mois.
- lait de vache : carencé en fer, en vitamine C et apporte un excès de protéines et de sodium.

EPSGHAN 2014

- limiter l'apport en sel (qui favorise l'apparition d'une hypertension artérielle future) et en sucres (prévention des caries)
- introduire des légumes à partir de 4 mois sur le repas de midi (pomme de terre, carotte, courgette, blanc de poireau, haricots verts, potiron, artichaut, épinard).

EPSGHAN 2014

- introduire également des féculents (riz, pomme de terre), dans une proportion d'1/3 de féculents et 2/3 de légumes.
- introduire des fruits cuits à partir de 4 mois (pomme, poire, banane, coing) sous forme de compote mixée à midi ou au goûter.
- fruits et légumes doivent être mixés entre 4 et 8 mois,
- écrasés entre 8 et 12 mois.
- morceaux à partir de 12 mois. Les fruits crus à condition d'être bien mixés au départ

EPSGHAN 2014

- Introduire viandes, poisson et œufs à partir de 5 mois, (viandes blanches, le bœuf, l'œuf sont mélangés à la purée de légumes à midi)
- Toutes les viandes peuvent être introduites, à condition qu'elles soient bien mixées.
- œufs doivent être durs au départ et consommés entiers, avec du blanc et du jaune mélangés.
- Les aliments carnés apportent les quantités recommandées de fer et de zinc

EPSGHAN 2014

- Enfant à risque allergique et allergie alimentaire
- les recommandations pour la diversification alimentaire sont les mêmes, à la différence près d'éviter l'aliment auquel il est allergique jusqu'à l'âge habituel de guérison spontanée de son allergie alimentaire.
- En cas d'allergie aux protéines du lait de vache, mettre en place un régime d'éviction non seulement des protéines du lait de et de tous les produits dérivés du lait (fromage, beurre, crème), et du lait de chèvre et de brebis, jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois