

Valérie Legrand

DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

La diversification est la phase de transition entre l'alimentation lactée exclusive et une alimentation diversifiée de type adulte.

Le nourrisson élimine mal les minéraux et les produits du catabolisme des protéines, c'est pourquoi le lait de vache trop riche en minéraux et protéines consommé en l'état au cours de la première année de vie est inadapté alors que le lait maternel est lui très bien adapté au nourrisson.

Le lait maternel et maintenant les laits maternisés 1^{er} âge permettent de couvrir les besoins nutritionnels des nourrissons jusqu'à 6 mois.

Une diversification commencée avant 4 ou 6 mois peut même avoir des effets néfastes : incapacité à digérer et métaboliser correctement les aliments proposés ; exposition aux allergènes alors que le système immunitaire est encore immature ; exposition à des problèmes rénaux et digestifs voir surcharge pondérale ou encore des déficits en vitamines et minéraux.

L'introduction des aliments doit être progressive.

Vous devez introduire **un aliment nouveau tous les 3-4 jours** voir une semaine chez les bébés à risque d'allergie (un enfant à risque d'allergie est un enfant dont un parent ou frère et sœur présente une manifestation allergique asthme, rhinite allergique, dermatite atopique ou allergie alimentaire ou médicamenteuse) et attendre de voir une manifestation avant d'introduire un nouveau aliment.

Elle doit être commencée par les **légumes** (en commençant par carotte, courgette, haricot vert, artichaut, poireau, brocolis etc...) ou les **fruits** (en commençant par pomme, poire, pêche, abricot, coing, pruneau etc...).

Pour les enfants à risque allergique les petits pois, le céleri, les agrumes ou encore les fruits exotiques (banane, kiwis, fruits de la passion, mangue, ananas, litchis etc...) doivent être introduits plutôt en dernier, après un an pour le céleri (attention aux petits pots qui en contiennent : toujours vérifier les ingrédients) et les fruits exotiques.

Les légumes ou les fruits seront la base de chaque repas des enfants en bas âge avec le lait ou les produits laitiers.

Ensuite la **viande** bien cuite peut être introduite. Pour les enfants à risque allergique, commencer par le porc, le canard, le lapin, l'agneau et ensuite vers 8 12 mois les autres viandes. Une quantité de 10 à 20 g à un an est suffisante car la consommation de lait doit être encore importante et qui apporte assez de protéines pour les besoins d'un bébé de cet âge.

Le **poisson** et les **œufs** (très allergisants) devront être introduits après un an ou bien à 8 10 mois chez

les enfants sans risque d'allergie.

L'**huile** de colza, de tournesol, d'olive ou du beurre seront introduits crus vers 7-8 mois. Les matières grasses sont très importantes à la construction des cellules du cerveau notamment.

Le **lait** le plus adapté reste le lait maternel, l'allaitement peut se poursuivre jusqu'à deux ans comme le suggère l'Organisation Mondiale de la Santé. C'est d'ailleurs très souvent le cas dans les pays nordiques comme la Suède.

500ml de lait de croissance seront consommés à partir d'un an jusqu'à trois ans. Il contient 10 fois plus de fer que le lait de vache et moins de protéines. La carence en fer chez les enfants âgés de moins de trois ans est un problème nutritionnel important dans notre pays qui n'est pas sans conséquence sur le développement psychomoteur et sur les performances cognitives de l'enfant. Trop de protéines est également un facteur de risque d'obésité plus tard.

Les **farines** infantiles pourront être introduites vers 7 mois en commençant par celles sans gluten et sans vanille (allergisant). Ces farines infantiles ne sont pas indispensables (surtout chez un enfant qui a bon appétit) à l'équilibre, de plus elles contiennent très souvent du sucre.

Les **céréales avec gluten** ou bien le pain les pâtes le riz peuvent être introduits vers 8-12 mois et plutôt vers 9-12 mois pour les enfants à risque allergique.

Le **sucre** et les **produits sucrés** sont inutiles et préjudiciables : le sucre est cariogène et l'appétence particulière pour le sucre à laquelle elle conduit. Dès la naissance, il existe un goût inné pour le sucre. Les préférences gustatives se déterminent dès les premiers mois de vie.

Les **fruits à coque** (amande, noix, noisette, arachide) seront introduits après 3 ans, car l'allergie à l'arachide est une allergie des plus dangereuse. Attention aux biscuits et pâtisseries, pâtes à tartiner, etc... qui contiennent ces fruits oléagineux.

Il est inutile de **saler** vos plats jusqu'à un an, ses besoins sont largement couverts avec les aliments consommés.