



LENVAL

Agir pour l'enfance,
pour le futur



DIVERSIFICATION

ALIMENTAIRE EN 2025

- Marielle Hardion
- Diététicienne Nutritionniste
- Hôpitaux pédiatriques de Nice



Zambon

sanofi

AGIR à dom.
SOCIÉTÉ À MISSION

arard
ENGAGÉS POUR LA SANTÉ À DONNEAU DEPUIS 1919

DANONE
NUTRITION
SPECIALISÉE

bledina **Gallia** **NUTRICIA**

MSD

Guigoz
LABORATOIRES

NEURAXPHARM

nhc
LE PAYSAN AU CŒUR
DE NOTRE EXPERTISE

Novalac
LES DOUTES DES PARENTS
MÉRITENT DES RÉPONSES D'EXPERTS

ponpom
LA MAMAN ENJOYE



REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS

CHEZ L'ENFANT DE 0 À 3 ANS¹

Surveillance médicale

D'après les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).

Pas de consommation Consommation possible Consommation recommandée

	1 ^{er} mois	2 ^e mois	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois		7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois	10 ^e mois	11 ^e mois	12 ^e mois	2 ^e année	3 ^e année		
Lait 	Lait maternel exclusif ou « Lait 1 ^{er} âge » exclusif ²							Lait maternel ou « Lait 2 ^e âge » 500 ml/j ²							« Lait 2 ^e âge » ou « de croissance » ² (ou lait de vache entier)		
Produits laitiers ³ 								Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages								
Fruits 					Tous : très mûrs			Très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse → Crus, écrasés ⁴							En morceaux, à croquer ⁴		
Légumes 					Tous : purée lisse			→ Petits morceaux ⁴							Écrasés, en morceaux ⁴		
Pommes de terre 					Purée			Lisse → Petits morceaux ⁴									
Légumes secs 															15-18 mois : en purée ⁴		
Farines infantiles (céréales) 																	
Pain, produits céréaliers 								Pain, pâtes fines, semoule, riz ⁴									
Viandes ⁵ , poissons, très cuits 								Tous, mixés et très cuits ⁴ : 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20 g/j = 4 cuillères à café					30 g/j = 6 cuillères à café très cuits		
Œufs 								1/4 (dur)		1/3 (dur)					1/2		
Matières grasses ajoutées 								Huile (olive, colza, etc.) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)									
Boissons 	Eau pure : proposer à volonté							Eau pure									
Sel 															Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table		
Produits sucrés ⁶ 								À limiter									

1. S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

2. Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

4. À adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

5. Limitez les charcuteries, sauf le jambon blanc.

6. Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures.

Petit quizz !!!

D'où vient ce tableau?

Suit-t-il les nouvelles recommandations?

Vrai ? Faux ?



- A. Pas de légumineuses (lentilles, pois chiche...) avant 15 mois
- B. Les épices et herbes aromatiques peuvent être rajoutées dans les purées de légumes
- C. Le jaune d'œuf est introduit en 1^{er} puis le blanc d'œuf
- D. L'arachide et les fruits à coque sont introduits entre 4 et 6 mois
- E. Les fruits exotiques s'introduisent à partir de 1 an
- F. Pas de soja avant 3 ans



RECOMMANDATIONS OFFICIELLES



2017
ANSES

RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES



Avis de l'Anses
Saisine n°2017-SA-0145

AVIS **de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,** **de l'environnement et du travail**

relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans¹

L'Anses recommande d'initier la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois révolus

Dès la diversification initiée, il est préconisé d'introduire "sans tarder" les allergènes alimentaires majeurs comme les produits laitiers, l'oeuf et l'arachide, cite l'Anses.



RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES

2020
Haut conseil de
santé publique

RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES

2020
Haut conseil de
santé publique



Haut Conseil de la santé publique

AVIS

relatif à la révision des repères alimentaires
pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans

30 juin 2020

Introduire tôt une variété d'aliments

Pour les allergènes:

Une fois que la diversification a commencé, il est recommandé d'introduire sans tarder les allergènes majeurs tels que les produits laitiers, l'œuf, l'arachide, les fruits à coques que l'enfant soit à risque d'allergie (du fait de son histoire familiale)ou non.

Il n'y a pas de nécessité de retarder l'introduction de quelque groupe alimentaire que ce soit.

RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES

2020
Haut conseil de
santé publique

2022
Groupe de travail
Allergie Alimentaire
de la SFA

RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES

2020
Haut conseil de
santé publique

2022
Groupe de travail
Allergie Alimentaire
de la SFA



Disponible en ligne sur
ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com



Revue Générale

Prévention primaire de l'allergie alimentaire du jeune enfant,
actualités et propositions

Primary prevention of food allergy in young children: Update and proposals of French-speaking pediatric allergists belonging to the "Food Allergies" working group of the French Society of Allergology

D. Sabouraud-Leclerc^{a,*}, E. Bradatan^b, T. Moraly^c, F. Payot^d, A. Broué Chabbert^e,
R. Pontcharraud^f, C. Larue^g, A. Nemni^h, A. Iuchetⁱ, M. Morisset^j, A. Divaret-Chauveau^{k,l,m}

**Pédiatres
allergologues du
groupe travail « AA »
de la SFA en
collaboration avec
diététiciennes
d'Allergodiet**

Message clé:

Diversification alimentaire

- à partir de 4 mois
- avec introduction précoce des aliments dits « allergisants » à savoir principalement
 - l'œuf,
 - l'arachide,
 - les fruits à coques

Bien maintenir
une
consommation
régulière



RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

2017
ANSES

2020
Haut conseil de
santé publique

2022
Groupe de travail
Allergie Alimentaire
de la SFA

A partir de ces différents avis et dans le cadre du PNNS 4, Santé publique France a élaboré les nouvelles recommandations alimentaires pour les moins de 3 ans que l'on retrouve dans le guide :

« Pas à pas, votre enfant mange comme un grand »

à télécharger sur le site « mangerbouger.fr »



MANGERBOUGER.FR



En pratique

■ Principale nouveauté

Introduire à partir de 4 mois tous les aliments y compris ceux réputés « allergènes » sans ordre particulier et continuer de les consommer régulièrement



Légumes faciles à digérer au début (carottes, courgettes, haricots verts, potiron...)
puis introduction de tous les légumes **sans ajout de sel**



Tous les **fruits** à proposer sans exception même **les fruits dits « exotiques »** (kiwi, mangue....) cuits ou crus bien mûrs



A collection of various food items including fish, meat, eggs, and vegetables. The items are arranged in a grid-like pattern on a light blue background. The items include: a piece of bacon, a whole blue fish, a piece of meat, a piece of salmon, a fried egg, a piece of meat, a whole blue fish, a piece of meat, a whole brown chicken, a carton of eggs, a whole egg, a piece of meat, a piece of salmon, a piece of meat, a piece of salmon, and a piece of meat.

Pas de viande, poisson, coquillages ou œuf crus avant 6 ans





Apport de **lait et équivalents** : entre 500 et 800 ml / jour
Pas de lait cru ni fromage au lait cru avant 5 ans



Introduction de **l'arachide et des fruits à coque** un par un
puis mélangés si bonne tolérance **sous forme de poudre**
ou de pâte dans des compotes ou dans la purée
1 c à café 2 à 3 fois / semaine

Bien maintenir une consommation régulière



Introduire les **produits sucrés** à l'âge
le plus tardif possible et de manière
limitée

Pas de miel avant 1 an

Autre nouveauté

■ Introduction de nouvelles textures à partir de 6-8 mois

passer progressivement des purées et compotes lisses aux aliments écrasés puis aux petits morceaux mous puis à croquer

→ Stimuler l'apprentissage de la mastication
et l'acceptation ultérieure des aliments solides

Eviter les aliments durs tel que carotte crue, pomme crue...

Risque
d'inhalation



ALLERGODIET

GROUPE DE TRAVAIL DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALLERGOLOGIE



Site internet : <https://allergodiet.org>

L'association a développé deux principaux axes de travail :

- ✓ La prise en charge nutritionnelle des patients souffrants d'allergies alimentaires.
- ✓ L'amélioration de leur accueil en restauration collective, principalement pour l'enfant.

Elle met à disposition sur ce site des ressources permettant d'accompagner les patients et les professionnels.

L'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes salue la qualité ainsi que l'utilité du site en lui attribuant le label AFDN.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Quantité par prise
Lait de vache	Beurre	Yaourt	Lait	Beurre	Yaourt	Lait	Beurre	1 cuillère à soupe ou 10 g de beurre (détail au verso)
Œuf bien cuit (jaune + blanc)								1 à 6 cuillères à café (selon l'âge - détail au verso)
Poisson								1 à 6 cuillères à café (selon l'âge - détail au verso)
Pâte/purée ou poudre d'arachide								1 cuillère à café
Pâte/purée ou poudre de fruits à coques			Mélange noisette, amande, noix de cajou, noix, pistache...			Mélange noisette, amande, noix de cajou, noix, pistache...	Mélange noisette, amande, noix de cajou, noix, pistache...	1 cuillère à café
Blé : biscottes ou biscuit écrasés, céréales infantiles, pâtes ...								2 cuillères à café
Légumineuses : petits pois, lentilles, haricots secs...								En remplacement de la quantité de pomme de terre.

Votre bébé vient d'avoir 4 mois et c'est le moment de commencer la diversification de son alimentation !





ALLERGODIET

GROUPE DE TRAVAIL DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALLERGOLOGIE

Site internet : <https://allergodiet.org>



En pratique



Comment introduire l'ARACHIDE et les FRUITS A COQUE dans l'alimentation de bébé : les conseils d'AllergoDiet



Pourquoi introduire l'arachide et les fruits à coques ?

Limiter le risque allergique

De nouvelles recommandations publiées en 2020, préconisent l'introduction de tous les aliments dans une fenêtre d'opportunité située entre 4 mois révolus et 6 mois, y compris les aliments tels que le lait, l'œuf, l'arachide, les fruits à coques, le blé, les légumineuses. L'objectif de cette diversification précoce est de **prévenir le risque de survenue d'allergie alimentaire**.

Il est important de mettre en place et de maintenir une consommation régulière de ces aliments. Une consommation non régulière n'est pas souhaitable.

Le saviez-vous ?
L'enfant peut se sensibiliser « devenir allergique » au contact de l'aliment sur la peau ! Surtout chez les nourrissons présentant une dermatite atopique !
Donc il vaut mieux introduire l'aliment en le consommant dès le plus jeune âge, cela favorise la tolérance.

Astuces pour mélanger l'arachide et les fruits à coque à l'alimentation de bébé

Tout d'abord il faut homogénéiser la pâte, c'est-à-dire bien la remuer avec une grande cuillère afin que la matière grasse (l'huile) se mélange avec la partie solide et ainsi obtenir une pâte lisse.



Pâte arachide du commerce ou pâte maison



Dans un récipient contenant la purée ou la compote, mettre une cuillère à café de poudre ou de pâte, bien mélanger.



1 cuillère à café -> 4.5 g de pâte

Avec une purée :



Avec une compote :



Vrai ? Faux ?



- A. Pas de légumineuses (lentilles, pois chiche...) avant 15 mois **Faux**
- B. Les épices et herbes aromatiques peuvent être rajoutés dans les purées de légumes **Vrai**
- C. Le jaune d'œuf est introduit en 1 er puis le blanc d'œuf **Faux**
- D. L'arachide et les fruits à coque sont introduits entre 4 et 6 mois **Vrai**
- E. Les fruits exotiques s'introduisent à partir de 1 an **Faux**
- F. Pas de soja avant 3 ans **Vrai**



REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT

DE 0 À 3 ANS

	CONSEILS GÉNÉRAUX	DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	ENTRE 4 ET 6 MOIS	À PARTIR DE 6/8 MOIS	DE 1 AN À 3 ANS
LES GRANDES ÉTAPES EN FONCTION DE L'ÂGE		Donner uniquement du lait	- Débuter la diversification - Proposer tous les groupes d'aliments sous forme mixée lisse - Si allergies dans la famille, consulter le médecin avant de débiter	Faire découvrir progressivement toutes les textures : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous	Donner une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant. Continuer à donner du lait
LAIT MATERNEL ET/OU PRÉPARATIONS INFANTILES 		Lait maternel et/ou préparation pour nourrissons ("lait" 1 ^{er} âge)	Lait maternel et/ou transition "Lait infantile" 1 ^{er} âge au "Lait infantile" 2 ^e âge	Lait maternel et/ou "Lait infantile" 2 ^e âge : minimum 500 ml/j (sans dépasser 800 ml/j) de lait, produits laitiers compris	Lait maternel et/ou "lait de croissance" et/ou alterner "lait de croissance" et lait de vache entier UHT 500 ml/j (sans dépasser 800 ml par jour de lait produits laitiers compris)
PRODUITS LAITIERS : yaourt, fromage blanc, petits suisses, 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	Ne pas donner	- Quelques cuillères à café de yaourt au goût - de temps en temps faire fondre un peu de fromage râpé dans une purée	- À partir de 8/10 mois, petit morceau de fromages mous - À partir de 10 mois, petit morceau de fromages de plus en plus durs	- 150 à 200ml de lait = un yaourt = 20 g de fromage - Toutes textures
FRUITS ET LÉGUMES : TOUS 	- Plutôt de saison et produits localement bio si possible	Ne pas donner	- Tous les jours - 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 non sucrées	- 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
LÉGUMES SECS : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc. 	- Bio si possible - À proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- 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 2 fois par semaine - Toutes les textures
POMMES DE TERRE ET AUTRES FÉCULENTS : pâtes, riz, semoule, pain, dont produits complets ou semi complets 	- Bio si possible - Féculents complets : proposer selon la façon dont l'enfant les digère	Ne pas donner	- Le gluten peut être introduit même pour les enfants à risque d'allergie - Toujours mélangés avec des légumes : ¼ féculents mixés et ¾ légumes mixés en purée lisse	- 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	- Tous les jours - Toutes textures - 3 à 4 cuillères à soupe par jour
VOLAILLE, AUTRES VIANDES, POISSON ET ŒUFS 	- Toujours très cuits - Privilégier la volaille - Poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras : sardine, maquereau, saumon... - Ne pas donner de coquillages crus ou de préparations à base d'œuf cru	Ne pas donner	- De temps en temps puis plus régulièrement 5 g/jour = 1 cuillère à café d'aliments mixés ou d'œuf dur écrasé	10 g/jour = 2 cuillères à café ou ¼ d'œuf dur	Hachés, écrasés, puis progressivement en morceaux - Entre 1 et 2 ans : 20 g/jour = 4 cuillères à café ou 1/3 d'œuf dur - Entre 2 et 3 ans : 30 g/jour = 6 cuillères à café ou 1/2 œuf dur
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : huile (colza, noix, olive), beurre 	- À ajouter crues aux préparations maison ou du commerce si elles n'en contiennent pas - Privilégier les huiles et varier-les	Ne pas donner	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 1 cuillère à café d'huile ou de temps en temps 1 noisette de beurre	Par jour : 2 cuillères à café d'huile ou de temps en temps 2 noisettes de beurre
BOISSONS 	La seule boisson recommandée est l'eau	Proposer de l'eau ou multiplier les tétées en cas de fortes chaleurs, de fièvre, de vomissements ou de diarrhée	- Eau à volonté - Éviter toutes les boissons sucrées, dont tous les types de jus de fruits, tous les sodas et les sirops	- 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"	
CHARCUTERIE 	En dehors du jambon blanc, la charcuterie (saucisses, pâtés...) ne doit être donnée qu'exceptionnellement	Ne pas donner	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé très lisse : 1 cuillère à café	Jambon blanc possible de temps en temps, mixé puis en petits morceaux : 2 cuillères à café	Jambon blanc possible de temps en temps : - Entre 1 et 2 ans : 4 cuillères à café - Entre 2 et 3 ans : 6 cuillères à café
SEL ET PRODUITS SALÉS 	À limiter	Ne pas donner	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les préparations maison ni les petits pots du commerce - Ne pas donner de produits salés (produits apéritifs...)	- Ne pas saler les produits du commerce - Limiter la consommation de produits salés (produits apéritifs...)
PRODUITS SUCRÉS : ketchup, chocolat, confiseries, gâteaux, crèmes dessert, glaces... 	- À limiter - À introduire à l'âge le plus tardif possible	Ne pas donner	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Ne pas donner de miel avant 1 an (risque infectieux)	Les céréales du petit déjeuner, en général très sucrées, sont à limiter



QUESTIONS RÉPONSES

Merci
pour votre
attention

