

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



Congrès SASPAS
Jeudi 2 Avril 2015
Delphine NOVELLO

Les grands principes

- Aucune recommandation officielle internationale
- Pas avant 17 semaines et pas après 26 semaines
- Aucun argument pour retarder l'introduction des aliments les plus allergéniques
- Rôle nutritionnel mais pas seulement...
- Rôle du médecin généraliste

En pratique

- Groupe légumes-fruits dès le 1^{er} mois de diversification
- Groupe viande-poissons-œufs après 1 mois de diversification
- Les laitages
- Les céréales
- Au fil des semaines, une alimentation de plus en plus variée et solide

Enfants : les grandes phases de la diversification alimentaire

	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 maternel exclusif ou							
	Lait 1 ^{er} âge exclusif				Lait 1 ^{er} ou 2 ^e âge		Lait 2 ^e âge ≥ 500ml/J						Lait 2 ^e âge ou de croissance	
Produits laitiers					Yahourt		ou fromage -> Fromage blanc nature							
Fruits					Tous : très murs		ou cuits, mixés, texture homogène lisse -> crus, écrasés						en morceaux, à croquer	
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux							
Pomme de terre					Purée,		lisse -----> petits morceaux							
Légumes secs													15-18 mois : en purée	
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten				Avec gluten					
	Pain, produits céréaliers						Pain, pâtes, semoule, riz							
Viandes; poissons					Tous		10g/j (2cc)		Hachés : 20g/j (4cc)			30g/j (6cc)		
Oeuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1cc d'huile ou noisette de beurre au repas)							
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure							
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table	
Produits sucrés							Sans urgence, à limiter							

Sites internet à conseiller aux parents: pediadoc.fr et mpedia.fr