

Nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans : L'ESSENTIEL

Les connaissances scientifiques évoluant, Santé publique France a élaboré les nouvelles recommandations alimentaires pour les moins de 3 ans. Fondées sur les récents avis de l'Anses et du HCSP, elles ont été mises au point avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance et ont fait l'objet de plusieurs études auprès de parents et de professionnels de santé.

Étant au plus proche des familles dans la période de diversification alimentaire qui peut susciter beaucoup de questions, vous êtes un interlocuteur privilégié pour relayer ces recommandations auprès des parents et adapter les conseils à chaque enfant, chaque situation.

PRINCIPALE NOUVEAUTÉ


Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification c'est-à-dire entre 4 et 6 mois.

- Il n'est plus recommandé de retarder l'introduction d'aliments comme le gluten, l'œuf, les arachides, les produits laitiers, même chez l'enfant à risque d'allergie.⁽¹⁾
- Tous les groupes d'aliments, ce sont aussi les légumes secs, les produits céréaliers complets (pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule, riz complets), à introduire en fonction des capacités digestives de l'enfant. **L'enfant s'habitue ainsi très tôt à consommer des aliments riches en fibres.**
- L'introduction des différents groupes alimentaires peut se faire sans respecter un ordre particulier.

AUTRES NOUVEAUTÉS

- **Ajouter systématiquement des matières grasses** (alterner huiles de colza, de noix, d'olive ou de temps en temps un peu de beurre) dans les préparations maison ou dans celles du commerce qui n'en contiennent pas. **En effet, les apports en lipides des enfants de moins de 3 ans sont en moyenne insuffisants.**⁽¹⁾

- **Introduire de nouvelles textures à partir de 6-8 mois** (environ 2 mois après le début de la diversification) : passer progressivement des purées ou compotes lisses aux aliments écrasés, puis aux petits morceaux mous puis à croquer. **Cela stimule l'apprentissage de la mastication et l'acceptation ultérieure des aliments solides.**
- **Dès un an, il est possible d'alterner lait de croissance et lait de vache entier UHT si la famille a des problèmes de budget.**
- **Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée.** **Actuellement la consommation d'aliments riches en sucres – type confiserie, boissons sucrées, gâteaux... – apparaît tôt dans la diversification et semble difficilement compatible avec la mise en place d'habitudes alimentaires saines.**⁽¹⁾ **Le goûter est en France très largement composé d'aliments transformés sucrés et/ou gras.**⁽²⁾ **Il est fortement recommandé de sensibiliser les parents à l'importance de proposer à l'enfant des produits intéressants d'un point de vue nutritionnel au goûter.**

 **Il est également important de rappeler aux parents que certains aliments sont à proscrire en raison de risques infectieux, car ils n'en ont pas toujours conscience :**


- Pas de lait cru ni de fromages au lait cru avant 5 ans.
- Pas de viande, poisson, coquillages crus ou peu cuits ni d'œufs crus ou de préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison) avant 3 ans.
- Pas de miel avant 1 an.

Et qu'il est déconseillé de donner des produits à base de soja aux moins de 3 ans, en raison de leur teneur en isoflavones (rôle suspecté de perturbateur endocrinien).

L'importance de l'interaction parents/enfant au moment du repas

Concernant l'alimentation, quelques fondamentaux : **proposer à l'enfant de manière répétée (jusqu'à 10 fois)** les aliments qu'il n'apprécie pas tout de suite, **faire confiance** à son appétit et être attentif aux signes de rassasiement, **ne pas le forcer** à manger.

Compte tenu des pratiques actuelles en matière d'écrans, il est important de rappeler aux parents qu'au repas comme à beaucoup d'autres moments, l'enfant a besoin de toute leur attention. Il est donc préférable d'éteindre la télé et de laisser son téléphone à distance. De son côté, l'enfant sera moins distrait et sentira mieux quand il est rassasié.

 Retrouvez toutes les recommandations détaillées dans ***Pas à pas, mon enfant mange comme un grand, le petit guide de la diversification alimentaire*** et d'autres outils sur mangerbouger.fr.

(1) - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
<https://www.anses.fr/fr/content/avis-de-lanses-relatif-%C3%A0-lactualisation-des-rep%C3%A8res-alimentaires-du-pnns-jeunes-enfants-0-3>

(2) - Haut conseil de santé publique – <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>