

Diversification alimentaire chez le nourrisson

Dr Sydney SEBBAN
AmiForm
2010

Rationnel physiologique

- Avant 6 mois le nourrisson n'a besoin de rien d'autre que du lait!!
- Valeurs nutritives des autres aliments est moindre
 - Risque de carences en Calcium, Fer, AG
 - Excès de fibres pour un appareil digestif immature
 - Pau d'amylase pancréatique
 - Gaz et colique
 - Excès de protéines pour le rein
 - Faible pouvoir de concentration

Mode d'emploi

- Objectifs: parvenir autour de 8 mois à:
 - 4 repas/jour
 - 2 biberons
 - 2 repas diversifiés
- Comment introduire...
 - Les légumes
 - Les fruits
 - Les féculents
 - Viandes, poissons, œufs (protéines)
 - Les boissons
 - Les matières grasses

Modalités

Comment introduire les légumes?

- Ceux bien tolérés par le T Digestif
 - HV, Courgettes sans pépins, épinards
 - Poireaux (blanc), carottes
- Eviter ceux riches en fibres
- Cuisson à l'eau ou la vapeur
- Sans sel
- Repas du midi en complément ou avec le lait
- 210g de bouillons plus 7 mesures de lait
- Ou légumes mixés directement dans le bib
- Augmenter les quantités de légumes et diminuer le lait
 - 150 ml d'eau ou de bouillon
 - 5 mesures de lait
 - 60 à 130 g de légumes
 - Penser à élargir la fente de la tétine

Modalités

Comment introduire les protéines animales?

- Source de fer
- Viande, Poisson, Œuf (cuits)
- Mixés puis hachés
- 10 g par jour à 7 mois soit 2 cac soit $\frac{1}{4}$ œuf dur
- 20g/jour à 9 mois

Modalités

Comment introduire les fruits?

- Très murs ou cuits
- Mixés
- Crus écrasés

Les céréales (farines)

- Pas de gluten avant 6 mois
 - Risque Maladie cœliaque⁵ si intro avant 3 mois
 - Norris, Jama 2005
 - Introduction progressive
- Pâtes, pain, semoule, riz
 - 8 mois
 - Lié à capacité de mastication et de déglutition du nourrisson

Uniquement après 1 an

- Fruits à coques (noix , noisettes, amandes)
- Arachide (légumineuse)
- Lait de vache
- Seule boisson recommandée: EAU!

Mémo (quantité biberons)

- +10ml/j la première semaine
- + 10ml/semaine le 1er mois : repère 6x120 à 1 mois
- +30ml/mois M2 M3 M4 : repère 5x210 à 5 mois
- On peut aussi utiliser la formule suivante si on est perdu :
 - poids en g/10 + 200 à 250ml

Taux d'accrétion pondérale

- 20g/jr entre 0 et 3 mois
- 15g/jr entre 3 et 6 mois
- Rt
 - Poids/poids pour la taille >90%
 - Taille/taille pour l'âge > 95%