



Conseils SSEJ - PPSP

CONSEILS POUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE EN SAPE

No de la Fiche : D655/1020

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Cuisinier-e-s et éducateur-trice-s dans les structures d'accueil de la petite enfance

Personne de référence PPSP : Diététiciennes ; Infirmier-ères de la PE

Date de validation : 7.10.2021 (actualisée le 15.06.2023)

A. Introduction

Ce support a pour objectif de regrouper les informations actuelles concernant la diversification alimentaire des enfants de 0 à 3 ans, afin d'aider les cuisinier-e-s et les éducateurs-trices à distinguer les aliments à introduire ainsi que la quantité en fonction des tranches d'âge.

B. Conseils pour la diversification alimentaire

Les aliments

Age	Aliments	En pratique
Dès la naissance		
Dès la naissance et aussi longtemps que possible	Lait maternel	À la demande. L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les 4 à 6 premiers mois. Si ce n'est pas possible, l'alimentation mixte (lait maternel + préparation pour nourrisson) est conseillée ou encore la préparation pour nourrisson exclusivement. L'allaitement peut être poursuivi aussi longtemps que possible en parallèle d'une alimentation solide adaptée à l'âge.
Dès l'entrée en crèche Jusqu'à 12 mois	Lait infantile (préparation pour nourrisson)	L'eau du robinet à Genève convient à la préparation des biberons (inutile de la faire bouillir).
Dès la diversification Jusqu'à 12 mois	Lait infantile (préparation pour nourrisson ou de suite)	5 dl par jour au minimum. L'alimentation peut se poursuivre en parallèle au lait maternel. Il est possible de poursuivre avec les préparations pour nourrisson sans passer aux préparations de suite. Le lait infantile est l'aliment de base, il est complété par une alimentation solide adaptée à l'âge.
Dès la naissance	Eau Tisanes	L'eau du robinet est proposée quand l'enfant a soif ou lorsqu'il se trouve dans une situation qui peut le déshydrater (forte chaleur). Proposer régulièrement à boire durant la journée. Si l'enfant est allaité, il est recommandé de multiplier les tétées. Occasionnellement, les tisanes aux fruits ou aux herbes non sucrées peuvent être proposées. Toutefois, il est indiqué de varier les tisanes, en raison de la présence en certains de leurs composants.

Début de la diversification		
<p>Au plus tôt au début du 5^{ème} mois Au plus tard au début du 7^{ème} mois</p> <p>1 an révolu</p>	<p>Légumes et fruits</p>	<p>Au début, servir en petite quantité (2-3 c. à c.). Par la suite, les quantités augmentent en fonction de l'appétit et de l'activité physique de l'enfant. Privilégier de saison et de provenance locale. Laver et éplucher avant toute utilisation.</p> <p>60 g de fruits ou légumes par repas ou collation.</p>
<p>Au plus tôt au début du 5^{ème} mois Au plus tard au début du 7^{ème} mois</p> <p>Dès le 9^{ème} mois</p>	<p>Féculents</p> <p>Céréales</p> <p>Pain Croûtes de pain</p>	<p>Au début, servir en petite quantité (2-3 c. à c.). Par la suite, les quantités augmentent en fonction de l'appétit et de l'activité physique de l'enfant jusqu'à 65 g (poids cuit) pour les céréales ou 120 g pour les pommes de terre, par repas. Les légumineuses et les céréales complètes peuvent également être introduites dans un deuxième temps.</p> <p>Les préparations à base de céréales ou des flocons d'avoine, de la semoule, etc. peuvent être servis cuits (1-2 c. à s.) au goûter, délayés avec de l'eau ou du lait.</p> <p>En fonction du développement et des réflexes de déglutition de l'enfant, modifier la texture des repas en proposant des aliments hachés finement.</p>
<p>Dès le 7^{ème} mois</p> <p>1 an révolu</p>	<p>Yaourt nature Lait de vache entier</p> <p>Lait de vache entier ou partiellement écrémé (2,5% de matières grasses) et autres produits laitiers</p>	<p>En petite quantité (50-100 g max/j), ces aliments peuvent être ajoutés aux purées et aux bouillies.</p> <p>Outre le lait de vache, le fromage blanc, frais, séché, à pâte dure/molle, yogourt, etc. sont introduits. La fréquence de consommation des produits laitiers est de 3 portions par jour¹, en fonction de l'allaitement maternel.</p>
<p>Au plus tôt au début du 5^{ème} mois Au plus tard au début du 7^{ème} mois</p> <p>1 an révolu</p> <p>Dès 2 ans révolus</p>	<p>Viande, poisson, œufs, tofu</p>	<p>10 g (soit 1 c. à s., poids cuit) ou ¼ d'œuf. Veiller à ce que les aliments ne présentent pas de danger pour l'enfant (pour le poisson, vérifier l'absence d'arrêtes).</p> <p>Les viandes transformées (jambon, saucisse) ne sont pas recommandées en raison des fortes teneurs en sel, sel de salaison et/ou matières grasses.</p> <p>20 g (soit 2 c. à s.) ou ½ œuf. Le quorn ainsi que le fromage peuvent être introduits.</p> <p>30 g (soit 3 c. à s.) ou ½ œuf.</p>
<p>Dès la diversification</p> <p>Dès 3 ans révolus</p>	<p>Huile</p> <p>Fruits à coque</p>	<p>1 c. à c. d'huile de colza ou d'olive par repas. Privilégier la cuisson à la vapeur ou à l'eau.</p> <p>1 c. à c. moulus (Noisettes, noix, pistaches, amandes etc.)</p> <p>20 g (soit 2 c. à s.) entiers, en fonction de la capacité de l'enfant à mâcher et avaler.</p>

¹ 1 portion = 1 dl de lait ou 100 g de yogourt/séré/cottage cheese ou 15 à 30 g de fromage à pâte dure ou molle.

Les règles d'or

Lors de la diversification alimentaire

- › Le **repas-lait** est remplacé progressivement par un repas-purée, une fois par jour, puis une deuxième fois.
- › **L'établissement peut commencer l'introduction des nouveaux aliments.**
- › Si les enfants ont la possibilité de découvrir un grand nombre d'aliments aux goûts et textures variés dès leur plus jeune âge, cela aura un impact positif sur leur comportement alimentaire. De plus, cela semble avoir un effet protecteur par rapport aux risques d'allergies alimentaires. D'où l'intérêt de stimuler la variété lors de la diversification alimentaire.
- › **Il n'y a pas de contre-indication à introduire plusieurs nouveaux aliments le même jour chez le bébé. Il n'y a pas besoin d'introduire un nouvel aliment durant 3 jours consécutifs avant de passer à de nouvelles saveurs.**
- › Pour les enfants que vous considérez comme étant "à haut risque d'allergie", merci de vous référer à l'infirmière de votre établissement.
- › Au plus tard au 7^{ème} mois, l'enfant doit recevoir un repas complet (protéines, féculents, légumes) par jour pour garantir des apports suffisants en fer et en oméga 3.
- › Avant 12 mois, le sel, bouillon, épices, aromates, miel, sirop d'érable, sucre et édulcorants sont **proscrits**.
- › Pour la **préparation** : cuisson vapeur ou avec peu d'eau, puis mixer les aliments en ajoutant une cuillère à café d'huile.
- › Stimulation à la **variété**, en fonction de la tolérance et du **plaisir** de l'enfant. Le moment du repas est un moment de plaisir et d'échanges.
- › Les **laits d'autres mammifères** (brebis, chèvre, jument, ânesse) et **les jus végétaux** (à base de riz, soja, amande, avoine) sont inadaptés et ne peuvent pas se substituer au lait maternel/laits infantiles qui sont soumis à des critères de composition, de qualité et de sécurité. Ils peuvent être consommés en complément d'une alimentation variée et équilibrée dès 1 an.

Dès 1 an révolu

- › Lors de l'élaboration et de la distribution des repas, **tenir compte des intolérances ou allergies** alimentaires existantes.
- › **L'alimentation ovo-lacto-végétarienne** (qui exclue la viande et le poisson mais comprend les œufs et les produits laitiers) peut convenir aux enfants, à condition que les produits carnés et le poisson soient remplacés en quantité suffisante par des œufs, des légumineuses ou du tofu et aussi, à partir d'1 an révolu, par du fromage, du séré, du quorn ou du seitan.
- › Le **lait de vache** est recommandé dès 12 mois. Les laits infantiles (préparation pour nourrisson, préparation de suite) n'offrent pas d'avantage supplémentaire, si le reste de l'alimentation est équilibrée, et sont plus onéreux.

Les aliments à éviter avant 3 ans :

- › Les aliments **crus d'origine animale** (viande, poisson, lait cru, fromage à pâte molle à base de lait cru, saucisse séchée, jambon cru, préparation avec œuf cru) en raison du risque bactériologique.
- › Le **gibier, le foie et certains poissons** (marlin, makaire, espadon, requin) à cause de leur teneur en métaux lourds. Par ailleurs, le gibier n'est pas recommandé aux enfants jusqu'à l'âge de 7 ans.

- › Les fruits à coque **entiers**, le pain aux graines, les grains de raisins entiers, le poisson avec arêtes et les tomates cerises entières, dû au **risque d'étouffement**. Le risque est à adapter individuellement en fonction de l'étape de développement de l'enfant.
- › Les produits contenant du **riz** (galettes de riz, boissons au riz) sont proposés **avec modération** (pas quotidiennement).

C. Références et sources d'information complémentaire

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). 1^{ère} année de vie [En ligne]. 2019 [consulté le 27 juin 2023]. Disponible sur : <https://bonappetitespetits.ch/1-lebensjahr>.

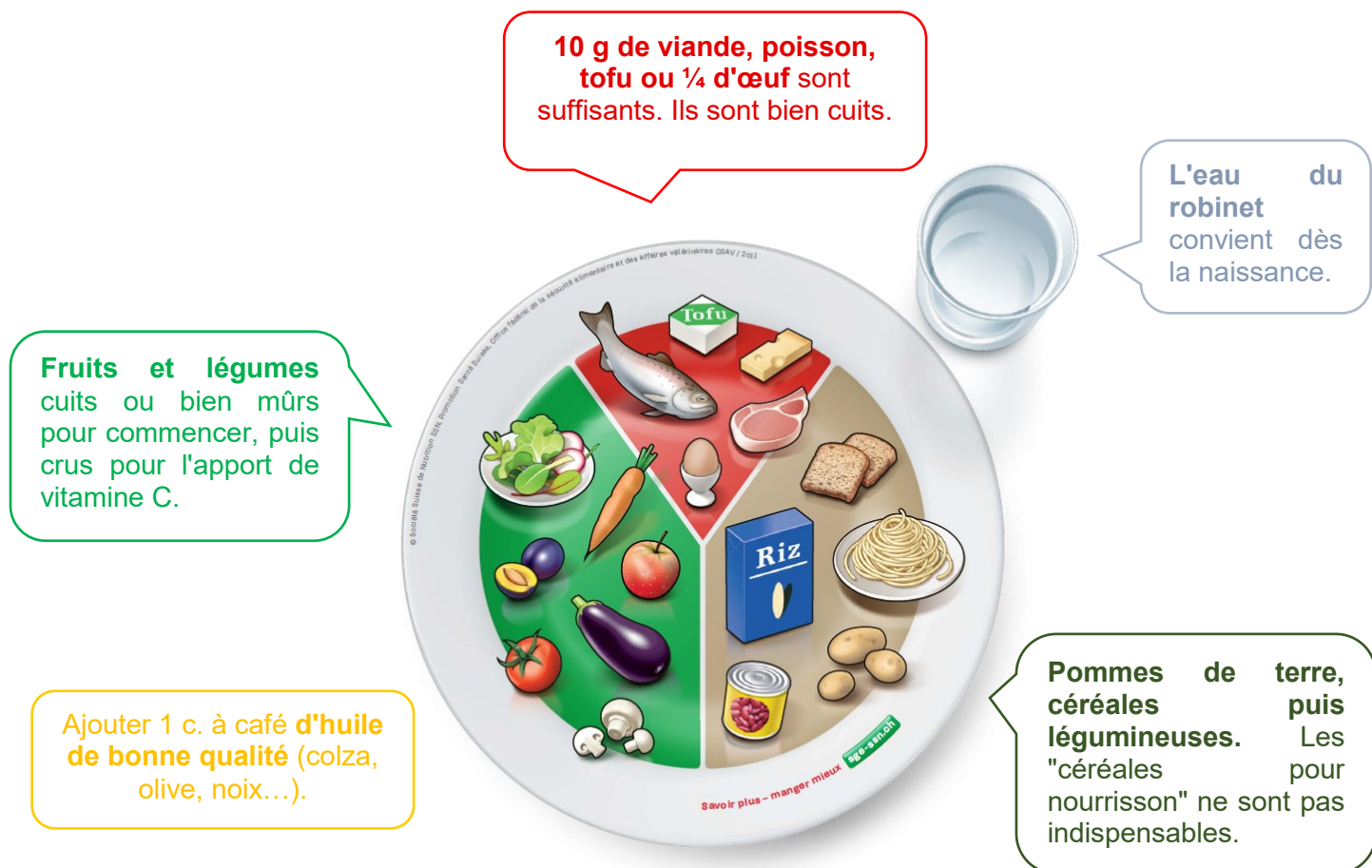
Promotion Santé Suisse. L'alimentation durant la 1^{ère} année de vie. [En ligne]. 2018 [consulté le 27 juin 2023]. Disponible sur : https://promotionsante.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung/broschuere-ernaehrung-im-1-lebensjahr/Ernaehrung_im_1._Lebensjahr_franzoesisch.pdf.

Société Suisse de Nutrition. L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie [En ligne]. 2017, actualisé 2019 [consulté le 27 juin 2023]. Disponible sur : https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson-2019.pdf

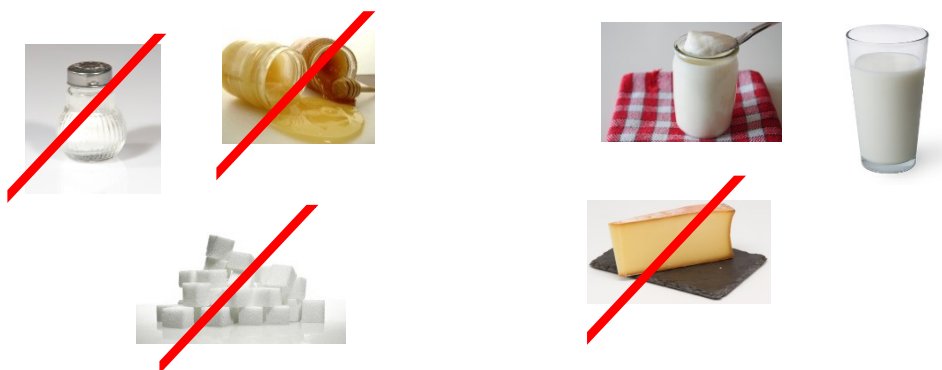
Société Suisse de Pédiatrie. Recommandations pour l'alimentation des nourrissons (2017) [En ligne]. 2017 [consulté le 27 juin 2023]. Disponible sur : https://www.hebamme.ch/wp-content/uploads/2018/08/2017.07.21_empfehlung_sauglingsernaehrung_f_korr.pdf

Pr Philippe Eigenmann, Service d'allergologie pédiatrique des HUG [Entretien le 16 juin 2023]

D. Annexe : Assiette optimale pour nourrisson (< 1 an)



- **Allaitement maternel** dans l'idéal jusqu'à 6 mois et pouvant aller jusqu'à 2 ans ou au-delà.
- **Début des aliments** en bouillie : dès 5^{ème} mois et au plus tard au 7^{ème} mois.
- Tous les aliments, sauf :



Le **yogourt** et le **lait** en **petite quantité** (50 à 100 g / j).