



# **Recommandations pour la diversification alimentaire du nourrisson allaité au cours de la 1<sup>ère</sup> année**



*Version du 1<sup>er</sup> décembre 2017*

**Conseil scientifique - Texte court**

## Le message

### A. Les **objectifs** de la diversification de l'enfant allaité sont :

- 1) Adapter les apports nutritionnels pour couvrir les besoins de l'enfant qui évoluent avec la croissance,
- 2) Faire découvrir à l'enfant l'alimentation des adultes, et construire sa socialisation.

### B. L'**allaitement maternel**...

- 1) Suffit pour couvrir tous les besoins de l'enfant jusqu'à l'âge de 6 mois,
- 2) Est recommandé jusqu'à 2 ans au moins, en fonction du souhait de l'enfant et de la mère.

### C. Les **principes généraux** :

- 1) La diversification débute vers 6 mois, tout en continuant l'allaitement maternel; elle est progressive, en respectant l'autonomie de l'enfant, ses rythmes, et ses compétences,
- 2) Tous les groupes d'aliments peuvent être introduits dès 6 mois,
- 3) Les apports en lipides doivent être suffisants (40 % de la ration calorique).

### D. **En pratique** :

- 1) La diversification se déroule dans un environnement serein, sans contrainte ni pression,
- 2) Les aliments peuvent être mixés (ou "lisses"), ou écrasés, ou présentés plus tard en morceaux,
- 3) Les aliments sont préparés de préférence à la maison,
- 4) La diversification peut être menée par l'enfant (DME ou auto-alimentation avec les doigts),
- 5) Les laits de croissance, et les aliments "en relais de l'allaitement maternel" n'ont pas d'avantages.

### E. Aliments potentiellement **allergisants**

- 1) Ils peuvent être introduits dès 6 mois, y compris dans les familles à risque allergique,
- 2) Les réactions de l'enfant doivent être surveillées.

### F. **Situations particulières**

- 1) Les régimes particuliers sont à risque de carences : les régimes végétariens doivent être surveillés, et les régimes plus restrictifs (végétaliens, végans..) ne sont pas recommandés,
- 2) L'allaitement des enfants de familles en situation de précarité doit être particulièrement encouragé et soutenu, et la diversification doit prendre en compte les moyens dont dispose la famille.

=====