

# DIVERSIFICATION

## INTERETS

- **NUTRITIONNEL** : Elle permet le Passage d'un régime où l'apport calorique est dominé par les Lipides [ >50% ] à un apport Glucidique prédominant dans la Ration Energétique Globale.
- **IMMUNOLOGIQUE** : Elle entraine l'Ingestion de nouvelles et nombreuses protéines qui sont autant d'antigènes potentiels
- **PSYCHOLOGIQUE** : Elle donne aux parents l'image d'une évidente maturation de leur enfant
- **AUTRES** : assure une mastication normale et le développe le langage.

### PRINCIPES GENERAUX

- Adapter l'alimentation à l'immaturation physiologique
  - Réflexe de déglutition / Mastication – Dentition
  - Capital Enzymatique digestif : Surtout pancréatique;
  - Pouvoir de concentration rénal : Na<sup>+</sup> / Azote protéique.
- Progressive, souple et conforme aux goûts de l'enfant.
- Préventive :
  - ✓ Allergie alimentaire : Terrain allergique\* - Atopie familiale\* .
  - ✓ Déséquilibre nutritionnel : Excès en Calories (M. Grasses, Sel et Sucres).
  - ✓ Carences alimentaires (Fer, Ac Linoléique et Calcium).

# DEBUT DE LA DIVERSIFICATION

## PAS AVANT 4 MOIS AU MIEUX 6 MOIS

- ▶ La diversification **avant 4 mois pourrait** entraîner des **allergies alimentaires** chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée,
- ▶ Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les **besoins** de l'enfant. Il faut commencer à **diversifier** son alimentation,
- ▶ À 6 mois, un bébé commence à savoir **mastiquer** des aliments un peu plus solides et il peut mieux les déglutir. Ses **capacités digestives** sont plus développées.

## COMMENT RÉUSSIR LA DIVERSIFICATION

Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent

- ▶ On peut continuer à lui donner du **lait** pour assurer ses apports alimentaires
- ▶ Attention à **ne pas forcer** l'enfant - Respecter ses **goûts** et ses **préférences**
- ▶ En cas de refus : **ne pas insister** et proposer à nouveau **quelques jours plus tard**

**Moins de repas, mais des quantités de plus en plus majorées**

- ▶ Spontanément, l'enfant passe de **6 à 5 prises** alimentaires par jour, puis de **5 à 4** pendant la 1<sup>ère</sup> phase de diversification ( Semi – diversification )
- ▶ Augmenter les **quantités** pour maintenir des apports alimentaires **suffisants**, selon l'**appétit** de l'enfant

## Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent

- ▶ On peut continuer à lui donner du **lait** pour assurer ses apports alimentaires
- ▶ Attention à **ne pas forcer** l'enfant - Respecter ses **goûts** et ses **préférences**
- ▶ En cas de refus : **ne pas insister** et proposer à nouveau **quelques jours plus tard**

### Moins de repas, mais des quantités de plus en plus majorées

- ▶ Spontanément, l'enfant passe de **6 à 5 prises** alimentaires par jour, puis de **5 à 4** pendant la 1<sup>ère</sup> phase de diversification ( Semi – diversification )
- ▶ Augmenter les **quantités** pour maintenir des apports alimentaires **suffisants**, selon l'**appétit** de l'enfant

## Selon l'enfant, le rythme de la diversification sera différent

- ▶ On peut continuer à lui donner du **lait** pour assurer ses apports alimentaires
- ▶ Attention à **ne pas forcer** l'enfant - Respecter ses **goûts** et ses **préférences**
- ▶ En cas de refus : **ne pas insister** et proposer à nouveau **quelques jours plus tard**

### Moins de repas, mais des quantités de plus en plus majorées

- ▶ Spontanément, l'enfant passe de **6 à 5 prises** alimentaires par jour, puis de **5 à 4** pendant la 1<sup>ère</sup> phase de diversification ( Semi – diversification )
- ▶ Augmenter les **quantités** pour maintenir des apports alimentaires **suffisants**, selon l'**appétit** de l'enfant

# LES ETAPES DE LA DIVERSIFICATION

## Ordre de progression dépend de : Âge - Pd - Maturation

- ▶ **Entre 4 – 6 mois**, tous les besoins nutritionnels doivent être couverts, en raison de la croissance rapide à cet âge de la vie
- ▶ A cet âge, l'enfant passe à **4 repas dont 2 diversifiés** ( midi – soir ) et **2 Lactés** sous forme de biberons, le matin et au goûter.
- ▶ On introduit d'abord :
  - ▶ **Légumes et fruits** ( Forme homogénéisée ou mixée au début ) et les **Farines infantiles diastasées sans gluten**.
  - ▶ Puis **vers 7 – 8 mois** les **VPO** ( Viandes – Poisson – Œufs )
  - ▶ Ensuite **les fromages et les féculents**

A partir de 4 ou 5 mois	A partir de six mois	A partir de 8 mois	Dès un an
Quelques céréales sans gluten et diastasées (farines infantiles)  Fruits ou légumes (compotes purées - jus de tomate)	Farines diversifiées  Viande, poisson, jaune d'oeuf  Elargissement des légumes : purée  Yaourts, fromages blancs	Recettes simples (quelques ingrédients)  Fruits tendres en petits morceaux	Recettes complexes,  Œufs durs

## EN CAS D'ALLAITEMENT MATERNEL

- Un allaitement mixte palliatif avec une semi diversification progressive  
maintien de l'allaitement au sein ( Matin – Soir )
- L'allaitement au sein ne peut suffire à lui seul MAIS sera supplémente progressivement (après remplacement de la tétée de la mi-journée par un biberon de ALD 2<sup>ème</sup> âge) par au moins un repas semi-diversifié.
- La supplémentation vitaminique D sera poursuivie.

## EN CAS D'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

- ✓ Diminution du nombre des repas qui va passer à 4 - 5 / jour.
- ✓ Sevrage progressif par une semi diversification alimentaire.
- ✓ Passage à une alimentation semi solide (farines, fruits et légumes) où l'apport lacté reste majoritaire.
- ✓ „Les premiers aliments à introduire dans le régime sont en règle :
  - ❖ „LES FARINES DIASTASÉES SANS GLUTEN
  - ❖ „LES LÉGUMES DOUX ET TENDRES A FAIBLE GOÛT