



**Promotion
Santé**
Nouvelle-Aquitaine

Nutrition du jeune enfant

Répertoire des sources de références pour accompagner les parents dans la diversification alimentaire





1. Les Portails Institutionnels

La base scientifique et théorique des recommandations nationales



Santé publique France (SpF)

Organisme de référence qui élabore les messages de prévention basés sur les avis scientifiques.



MangerBouger.fr

Site officiel du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il regroupe conseils pratiques et ressources pour les professionnels.

Expertise scientifique



Anses

Agence nationale de sécurité sanitaire. Fournit les avis scientifiques approfondis sur les risques (allergies, polluants).



HCSP

Haut Conseil de la santé publique. Émet les rapports d'expertise servant de base aux recommandations nationales.

Espace « Ressources pros » (MangerBouger.fr)



MangerBouger.fr

-  **Petit Guide de la Diversification** : Accompagnement détaillé des familles.
-  **Tableau de Diversification** : Support visuel complet par groupe d'aliments.
-  **L'Essentiel (PDF)** : Synthèse des recommandations majeures (ex: allergènes dès 4-6 mois).
-  **Fiches conseils** : Thématiques spécifiques (textures, sel, lipides).

<https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Tableau_diversification_alimentaire_jusqu%27a_3_ans.pdf





<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel>

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/tout-savoir-sur-la-diversification-alimentaire-de-votre-bebe>

Vidéos « Tutos » SpF (<1min)



Série Pédagogique Santé Publique France (SpF)

-  **Quantités** : "Comment savoir si mon bébé a assez mangé ?" – Identifier les signes de satiété.
-  **Textures** : "Mon bébé est-il prêt pour de nouvelles textures ?" – Passer du lisse à l'écrasé vers 6-8 mois.
-  **Matières Grasses** : "Besoin en matières grasses" – Rappel sur l'ajout systématique de lipides.
-  **Produits Sucrés** : "Pourquoi limiter les produits sucrés ?" – Limiter l'exposition précoce au sucre.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOIFdLzghQyQzreQomRHJFI9LwIYMNapn>



2. Supports pour les parents

Outils validés à conseiller pour le suivi à domicile

Le guide de Référence



Titre du document :

« Pas à pas, mon enfant mange comme un grand »

Où le trouver ?

Ce guide est accessible sur le portail MangerBouger.fr, rubrique dédiée aux enfants de 0-3ans : <https://www.mangerbouger.fr/content/show/1500/file/Brochure-SPF-Mangerbougerfr.pdf>

Ressources numériques



Expertise de terrain

Vidéos SPF relayant l'avis des sages-femmes sur la maturité physiologique et l'âge d'introduction.

<https://www.instagram.com/reel/DQI75gODLqt/?igsh=bTRsYW12bm8yN3>

Posture éducative

Supports sensibilisant à l'interaction parent-enfant et à l'environnement **zéro écran** pendant le repas.

<https://www.instagram.com/reel/DQmgGOYjDWQ/?igsh=MWJzOGtiZGwzaGd3Zg==>

Sécurité alimentaire : recommandations



Catégorie d'aliment	Seuil de sécurité	Raison principale
Miel	Fortement déconseillé avant 1 an	Risque de botulisme infantile.
Fromages au lait cru	Fortement déconseillé avant 5 ans	Risque bactérien grave (Listeria, E. coli).
Viande, Poisson, Œufs crus	Fortement déconseillé avant 3 ans	Risque infectieux majeur (Salmonella, parasites).
Produits à base de Soja	Fortement déconseillé avant 3 ans	Teneur élevée en isoflavones.

Points d'attention spécifiques



Vigilance chocolat

Recommandation de limiter fortement la consommation avant 3 ans en raison de la teneur naturelle en **nickel**.

Alternative Budget

Le lait de vache entier UHT peut être proposé dès 1 an en alternance avec le lait de croissance si le budget familial est contraint.



https://www.mangerbouger.fr/content/show/1498/file/Table_au_diversification_alimentaire_jusqu%27a_3_ans.pdf



L'ensemble de ces documents et fiches thématiques sont centralisés sur le portail officiel de Santé Publique France et le site MangerBouger.fr

Support à l'usage des professionnels de santé et de la petite enfance.



Liste de ressources fiables complémentaires

Lait toujours indispensable : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/entre-4-et-6-mois-l-introduction-des-aliments-en-douceur>

Age d'introduction et diversification :

https://videos.santepubliquefrance.fr/mangerbouger/videos/SPF_TUTO_FAMILLE_ALIMENTS_VAGUE_2_251008.mp4

Allergènes : <https://www.instagram.com/p/DQtY6HnjVfw/?igsh=MWN5eWV1YTdtOTlVbQ%3D%3D>

Focus légumes secs : <https://www.instagram.com/p/DQtY6HnjVfw/?igsh=MWN5eWV1YTdtOTlVbQ%3D%3D>

Focus œufs : <https://www.instagram.com/reel/DQlqND1DWGP/?igsh=ODBzMTYxdG1zbWc3>

Matière grasse : <https://www.instagram.com/reel/DQlZ-9rCAa6/?igsh=MWVibDVvamEwODdwOQ%3D%3D>

Posture du parent : <https://www.instagram.com/reel/DQmgGOYjDWQ/?igsh=MWJzOGtiZGwzaGd3Zg==>