

Diversification alimentaire du nourrisson à risque atopique*

De 0 - 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ++ ou en complément ou en cas d'impossibilité: hydrolysat extensif de caséine ou hydrolysat partiel du lactosérum (lait HA)**
De 4 - 6 mois	Lait maternel ou hydrolysat extensif de caséine ou hydrolysat partiel du lactosérum (lait HA) 2 ^{ème} âge
A partir de 6 mois***	<p>En l'absence d'allergie alimentaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lait standard 2^{ème} âge et laitages « nature » • Légumes cuits les premières fois**** • Fruits cuits les premières fois***** • Céréales infantiles sans arachide et sans fruits à coque***** • Pommes de terre • Viandes bien cuites (agneau, lapin, canard, porc)
9 - 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Pain blanc non fariné bien cuit • Autres viandes (veau, bœuf, dinde, poulet) • Poisson • Œuf (blanc et jaune mélangé) • Huiles d'olive, de tournesol ou de colza, beurre • Fromages
A partir de 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits • Petites pâtes, semoule, riz • Lait de croissance (ou lait entier)
15 - 18 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes • Autres féculents et légumes, crudités et fruits crus
Boisson	<ul style="list-style-type: none"> • Eau, la seule boisson indispensable

* : le risque atopique est défini par l'existence d'une manifestation allergique (asthme, rhinite allergique, dermatite atopique ou allergie alimentaire) chez les parents ou dans la fratrie du premier degré.

** : la supériorité de l'hydrolysat ou de la formule HA n'est pas formellement définie, des études complémentaires sont à attendre

*** : **Evaluer la tolérance aux aliments par prick tests avant la diversification. Eviction en fonction du bilan réalisé**

**** : introduire les légumes progressivement en commençant par carotte, haricot vert, courgette, artichaut, aubergine, poireau.

***** : introduire les fruits progressivement en commençant par pomme, poire, pêche, abricot, coing, pruneau. Les fruits rouges et les fruits exotiques ne sont pas interdits en l'absence d'allergie.

***** : il n'est pas judicieux de donner des fruits secs à coque jusqu'à 6 ans. Risque d'inhalation de cacahuète ou de fruits à coque.

Conseils pratiques pour la diversification des nourrissons a risque atopique
Exemple d'introduction des aliments en fonction de l'âge, en l'absence d'allergie alimentaire

	MATIN	MIDI	GOUTER	SOIR
6 - 8 mois	<p>Apport lacté</p> <p>Biberon 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge</p>	<p>Repas mixé à la cuillère</p> <p>Purée de légumes maison Ou petit pot de légumes 130g</p> <p>Viande (vers 7 mois) : 10g/jour (2 cuillères à café)</p> <p>Ou petit pot légumes viande 130g</p> <p>Un fruit cuit (compote maison ou petit pot)</p>	<p>Apport lacté + fruit</p> <p>150 ml de lait 2^{ème} âge Ou 1 laitage nature</p> <p>Un fruit cuit (compote maison ou petit pot)</p>	<p>Apport lacté</p> <p>Biberon 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge avec 1 cuillère à soupe de céréales sans gluten (puis avec gluten à partir de 7 mois)</p>
9 - 12 mois	<p>Apport lacté</p> <p>Biberon 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge</p>	<p>Repas mouliné à la cuillère</p> <p>Purée de légumes maison Ou petit pot de légumes 180g avec une noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile</p> <p>Viande, poisson ou œuf cuit dur : 20g/jour (2 cuillères à café)</p> <p>Ou petit pot légumes viande 200-250g</p> <p>Un fruit cuit (compote maison ou petit pot)</p>	<p>Apport lacté + fruit</p> <p>150 ml de lait 2^{ème} âge Ou 1 laitage nature</p> <p>Un fruit cuit (compote maison ou petit pot)</p>	<p>Apport lacté</p> <p>Biberon 240 ml (8 mesures) de lait 2^{ème} âge avec 1 à 2 cuillères à soupe de céréales Ou potage et 1 laitage Ou 150 ml de lait 2^{ème} âge</p>
A partir de 1 an	<p>Apport lacté</p> <p>Biberon 240 ml de lait de croissance</p> <p>Une tartine de pain +/- beurre, confiture Ou des céréales peu sucrées</p>	<p>Repas haché ou en morceaux</p> <p>Légumes ou féculents 1 portion avec une noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile à varier (olive, colza, tournesol)</p> <p>Viande, poisson (30 g/jour) ou 1/2œuf</p> <p>Fruit : lamelles ou morceaux à croquer</p> <p>Tranche de pain</p>	<p>Apport lacté</p> <p>1 laitage = yaourt, suisse, fromage blanc Ou 150 ml de lait croissance Ou pain + fromage</p>	<p>Apport lacté ou repas à la cuillère</p> <p>Potage ou légumes</p> <p>Laitage</p> <p>Fruit ou compote</p>