

# Grille 1 – Alimentation

Révision 2021

Introduction de l'alimentation de l'enfant dans la première année de vie et recommandations pour une alimentation saine durant la période préscolaire.

## 1. Objectifs de santé

- Promouvoir une alimentation équilibrée
- Diminuer les déséquilibres et les difficultés dans l'alimentation de l'enfant
- Diminuer le risque de développement de carences alimentaires, de surpoids, d'allergies et de troubles de la conduite alimentaire chez l'enfant

## 2. Objectif intermédiaire

Encourager et accompagner les parents dans le but d'offrir aux enfants une alimentation saine et équilibrée, conforme à leurs besoins nutritionnels spécifiques, et de favoriser une croissance optimale.

## 3. Contexte de l'intervention des IPE-VD

<b>Offre</b>	Pour tous systématique (A)	✓
	Pour tous selon demande (B)	
	Pour certains selon contexte (C)	
<b>Cadre de l'interaction</b>	Individuelle – par téléphone	XX
	Individuelle – à domicile	XXX
	Individuelle – en consultation	XXX
	Groupe – discussions	XXX
	Groupe – conférences	X
	Communautaire – quartier, commune	X
	Communautaire – lieux de vie de l'enfant	X
<b>Période de vie de l'enfant</b>	<1 mois	✓
	1-4 mois	✓
	5-9 mois	✓
	10-18 mois	✓
	19-24 mois	✓
	2-5 ans	✓
<b>Fréquence minimale</b>		1

<p><b>Moyens – support</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feuillelet « L'alimentation du nourrisson et du petit enfant » (AVASAD, 2018) (1)</li> <li>• Diversification de l'alimentation du nourrisson (Pédiatrie suisse, 2018) (2)</li> <li>• L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie (Société Suisse de Nutrition, 2019) (3)</li> <li>• <a href="#">Illustrations de la pyramide alimentaire et de l'assiette optimale de la Société Suisse de Nutrition</a> (4,5)</li> <li>• Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge (OSAV, 2020) (6)</li> <li>• <a href="#">Bonappetitespetits.ch</a> (OSAV, 2021)</li> <li>• <a href="#">L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie</a> (COFA, 2015)</li> <li>• Divers documents complémentaires concernant l'alimentation se trouvent sur <a href="#">WIKI</a> (Ressource interne à l'AVASAD)</li> </ul>
<p><b>Lien avec le réseau PE</b></p>	<p>Pédiatres, les diététicien.ne.s du Département Promotion de la santé et préventions d'Unisanté</p>

#### 4. Contenu de l'intervention des IPE-VD

Les recommandations de l'OMS, de l'UNICEF, de l'OSAV, de Promotion santé suisse, de la Société suisse de nutrition, de Pédiatre suisse, de la société canadienne de pédiatrie ainsi que d'autres sources de données probantes ont été retenues pour définir le contenu de cette grille (1-36).

<p><b>Messages clé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'allaitement exclusif ainsi que les préparations initiales pour nourrissons sont recommandés durant les <b>quatre à six premiers mois de vie</b> (3,6,16,20,21,24)</li> <li>• Un complément de vitamine D est indispensable dès les premiers jours et jusqu'à <b>3 ans</b> (6,21,24,32).</li> <li>• Introduire une alimentation diversifiée au plus tôt au cinquième mois et au plus tard au septième mois (3,6,20,21,24).</li> </ul>
<p><b>Contenu</b></p>	<p><b>Les indications ci-dessous sont valables pour un nouveau-né à terme et en santé, ainsi que pour un nourrisson et un petit enfant, sans risque d'allergie.</b></p> <p><b>Laits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Encourager <b>l'allaitement maternel jusqu'à 4 à 6 mois</b> et le prolonger aussi longtemps que souhaité. A partir du 7<sup>ème</sup> mois, tous les nourrissons ont besoin d'une alimentation complémentaire (3,6,16,20,21,24).</li> <li>– Dans le cas d'un allaitement mixte, on propose <b>une préparation pour nourrissons (PPN)</b>, en complément du lait maternel (20,32).</li> <li>– Si la maman n'allait pas, proposer une PPN <b>les 6 premiers mois</b>, puis une <b>préparation</b> de suite (<b>appelée également lait 2<sup>ème</sup> âge</b>) à partir du 7<sup>ème</sup> mois, en complément à l'introduction des aliments (3,6,20,21,24).</li> </ul> <p><b>Biberons</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Respecter rigoureusement les dosages et les dilutions indiqués par les fabricants.</li> <li>– <b>Chauffer l'eau du robinet à la température nécessaire pour préparer le biberon. En Suisse, les conditions d'hygiène ne nécessitent pas d'employer d'eau minérale.</b> Cependant, dans le cas d'une utilisation d'eau minérale, la choisir non gazeuse avec une teneur très faible en minéraux et annotée comme convenant à l'alimentation des nourrissons (30). Une bouteille d'eau minérale ouverte doit être gardée au réfrigérateur au max 24h.</li> <li>– Entretenir les biberons selon les règles d'hygiène habituelles (lavage des mains et des biberons) (<a href="#">cf. feuillelet « La préparation des biberons »</a>).</li> <li>– La <b>quantité de lait</b> pour l'alimentation du nourrisson dans les premiers mois est calculée sur le 1/6 du poids par jour jusqu'à un poids de 5 kg, et de 1/7 à partir de 5 kg. <b>Pédiatrie Suisse recommande un apport de lait de 800-1000 ml/jour pour couvrir tous les besoins du nourrisson (24). Selon la SSN, « lors de l'alimentation au biberon, l'emballage des produits indique les quantités à préparer, en fonction</b></li> </ul>

du poids et de l'âge du bébé. Ces quantités sont basées sur des moyennes et ne tiennent pas compte des besoins du moment de l'enfant. S'il n'a plus faim, ne pas le forcer. Si au contraire il n'est pas rassasié à la fin du biberon, un supplément peut lui être donné » (3).

- Si les parents souhaitent utiliser le four micro-ondes pour chauffer les biberons, ils doivent prendre soin d'enlever la tétine pour éviter les risques d'explosion, bien mélanger les liquides et **contrôler la température pour éviter les brûlures**. Le lait chauffé à 60°C garde toute sa valeur nutritionnelle (cf. feuillet « [La préparation des biberons](#) »).

### Informations générales

- **Vitamine D** : supplément sous forme de gouttes durant la première année, apport de 400 UI/jour. Après la première année, l'adaptation du dosage est à discuter avec le pédiatre (6,21,24,32)
- **Fer** : pendant les 6 premiers mois, les besoins en fer sont faibles et couverts par le lait maternel ou la PPN. Ensuite, il se trouve dans les aliments solides (6,24). Le fer héminique que l'on trouve principalement dans la viande et le poisson est mieux absorbé par le corps que le fer non héminique qui se trouve dans les végétaux (32). L'absorption de ce dernier est améliorée par la consommation d'un aliment riche en vitamine C (32).
- **Sel** : l'ajout de sel n'est pas adapté à l'alimentation du nourrisson jusqu'à 1 an. Elle peut par contre être relevée avec des fines herbes ou des épices douces (3,6). Attention au sel caché (condiment en poudre, bouillon, sauce, etc.). L'utilisation du sel iodé et fluoré est recommandée à partir d'un an, avec parcimonie (3,6,25).
- **Sucre** : l'ajout de sucre n'est pas adapté à l'alimentation du nourrisson (y compris miel, sirop, etc.) jusqu'à 1 an. Ensuite, les sucres ajoutés sont tolérés avec modération (6,20,21,24,25,32).
- **Calcium** : A partir du sixième mois, on peut introduire le lait entier ou drink et les yogourts naturels, en petite quantité dans la préparation des bouillies, par exemple (6). Dès un an, favoriser les fruits et les produits laitiers naturels comme dessert ou collation (par ex. fruits frais dans un yogourt nature ou séré). Une consommation quotidienne de 3 à 4 portions de produits laitiers (3 à 4 dl de lait de vache entier ou drink ou d'autres produits laitiers : yogourt, desserts lactés, petits suisses, fromage, fromage blanc, ...) est importante et suffisante.
- Rendre les parents attentifs aux sucres cachés (yogourts aux fruits, céréales de petit-déjeuner, sirop, etc. → bien lire les étiquettes). Eviter les bonbons jusqu'à 3 ans, aussi à cause du risque d'étouffement (6).
- La texture des aliments devrait évoluer avec la dentition, l'âge et la maturité de l'enfant. Explorer avec les parents les risques d'accident si consommation d'aliments sans surveillance tels que morceaux de carottes ou de pommes crues, noix, cacahuètes, etc.
- Dès un an, l'enfant peut manger la cuisine familiale. Rendre attentifs les parents au fait qu'un modèle d'alimentation équilibrée sert d'exemple à l'enfant.
- Il est important de respecter le rythme des repas (petit-déjeuner, dîner, goûter et souper).
- Les prises alimentaires de l'enfant peuvent varier d'un jour à l'autre sans que cela ne soit inquiétant.
- **Végétarisme/végétalisme** : Selon Pédiatrie Suisse, « le mode d'alimentation recommandé pour les nourrissons et les enfants est celui qui n'exclut aucun aliment et qui repose sur le principe d'une alimentation diversifiée optimisée. Un régime végétarien réfléchi ne comporte généralement pas de grosses difficultés pour les nourrissons et les jeunes enfants. Par contre, une alimentation végétalienne, peu/pas recommandée, doit faire l'objet d'une bonne planification et inclure des suppléments et des analyses, afin de prévenir le risque de carences nutritionnelles potentiellement graves chez les enfants. Par conséquent, le suivi doit être effectué par un pédiatre » (11).

## Contenu

### Introduction des aliments

- Introduire un seul aliment à la fois **durant quelques jours** avant d'en introduire un nouveau, pour voir comment l'enfant le tolère et s'adapte à la consistance et au goût (6).
- Au début, proposer de petites quantités de légumes ou de fruits en complétant avec l'apport lacté (lait maternel ou PPN). Ensuite, accompagner les légumes de pommes de terre (ou autre féculent selon l'origine et la culture de la famille). Plus

on augmente la portion d'aliments introduits, plus on diminue l'apport lacté. On peut supprimer la tétée ou le biberon à midi lorsque l'enfant mange minimum 100g de purée (légumes et féculents) accompagnée d'huile et d'aliments riches en protéines (12).

- Pas d'indication rigide de l'ordre d'introduction des aliments. Il existe par contre un consensus : fruits/légumes puis féculents puis d'aliments riches en protéines.

### **Boissons**

- Eau ou tisanes maison non sucrées, de préférence en alternant les sortes de tisanes. Evitez les boissons édulcorées artificiellement.
- Au cours des premiers mois de sa vie, l'enfant reçoit suffisamment de liquide grâce au LM ou aux PPN (6). Dès que l'enfant mange trois repas à base d'aliments de complément par jour, introduire environ 2dl de liquide en complément par jour (6). La boisson idéale est l'eau du robinet (6).
- Pour diminuer le risque de caries dentaires, les biberons de lait la nuit sont à supprimer dès que l'enfant prend toute sa quantité dans la journée.
- Dès que l'enfant est assis, les boissons peuvent lui être proposées à la tasse à bec, au gobelet ou au verre.
- Les jus et nectars de fruit sont à considérer comme des boissons sucrées. Il est possible de consommer du jus de fruits 100% pur jus de temps en temps en petite quantité, dilué dans 2 volumes d'eau. Il est déconseillé de laisser à disposition d'un enfant un biberon avec une boisson sucrée tout au long de la journée.
- Les boissons contenant de la caféine (thé froid, cola, etc.) sont déconseillées, les boissons contenant de l'alcool sont interdites.

### **Légumes et fruits**

- Les fruits et légumes doivent être frais, mûrs, lavés, pelés si nécessaire et si possible de saison ou congelés.
- Toute préparation cuite doit être consommée dans les 48 heures (conservation au frigo) ou congelée rapidement après la préparation (congeler maximum deux mois entre -18°C et -24°C). Après décongélation, consommer dans les 24 heures (12).
- Les fruits se donnent crus ou cuits. Cuire un peu les fruits les rend plus faciles à digérer (6).
- Le miel, le sirop de maïs et le sirop d'érable sont à éviter avant 1 an en raison du risque de botulisme (32).

### **Féculents**

Au plus tôt dès le 5<sup>ème</sup> mois et au plus tard au 7<sup>ème</sup>, introduire des féculents. D'abord des pommes de terre, puis varier en proposant des bouillies de céréales (millet, blé, épeautre, avoine, etc.), des pâtes, du pain, du riz (6,21).

### **Matières grasses**

Dès le premier repas, ajouter à froid une petite quantité d'huile de colza (source d'oméga 3) sur les aliments déjà cuits. A titre indicatif, environ 1cc/ jour dès le 7<sup>ème</sup> mois, 2cc/jour dès le 9-10<sup>ème</sup> mois, 2 à 3 cc/jour dès une année (21,32).

### **Sources de protéines (viande, poisson et œufs)**

Au plus tôt dès le 5<sup>ème</sup> mois et au plus tard au 7<sup>ème</sup>, introduire une source de protéine tous les jours, soit environ une cuillère à café par jour (environ 10 grammes), à choix :

- Viande : privilégier les morceaux maigres de viande (bœuf, porc, agneau, volaille. A éviter : viande crue ou insuffisamment cuite, produits transformés (saucisse, jambon, etc.), le gibier et le foie (la teneur en métaux lourds et en dioxine peut être importante) (6,37) ;
- Poisson : privilégier les poissons gras, pour leur teneur en oméga 3. A éviter : le marlin, le makaire, l'espadon et le requin, pour leur potentielle teneur en métaux lourds et en dioxine, qui peut être importante (6,37) ;
- Œuf : cuit dur, réduit en purée (6,21,32)
- Alternatives : légumineuses, tofu ou produits à base de soja (11,32)

Dès le 9<sup>ème</sup> mois, augmenter la quantité d'aliments sources de protéines à une cuillère à soupe par jour (environ 20 grammes). Puis, dès le 13<sup>ème</sup> mois, augmenter la portion à 30 grammes par jour.

## **Contenu**

	<p>Certaines études suggèrent qu'un apport important en protéines dans les premiers mois et les premières années de la vie peut se traduire par un indice de masse corporelle élevé durant l'enfance, et accroître le risque de surpoids ou d'adiposité (24).</p> <p><b>Lait de vache et produits dérivés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dès le 6<sup>ème</sup> mois, petite quantité de yogourt nature dans la purée de fruit ou de lait entier dans la bouillie (6).</li> <li>– Dès 12 mois <b>révolus</b>, lait de vache entier <b>ou drink</b>, séré, fromage, fromage blanc, pour un équivalent de 600mg de calcium/jour jusqu'à 4 ans.</li> </ul> <p><b>Chez le nourrisson et petit enfant avec risque familial élevé d'allergie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Comme pour tous les nourrissons, encourager une alimentation exclusive <b>ou partielle</b> au lait maternel pendant les 6 premiers mois. Dans le cas d'utilisation de PPN ou d'un allaitement partiel, l'utilisation d'un lait de complément devrait être discutée avec le pédiatre (6).</li> <li>– Retarder la diversification ou la consommation de certains aliments ne semble pas prévenir l'apparition d'allergies (6).</li> <li>– Selon les dernières études, il semble que l'utilisation d'un lait HA n'ait pas d'effet préventif sur les allergies (24).</li> </ul> <p>Pour toutes les situations particulières, se référer au médecin traitant de l'enfant.</p>
<p><b>Savoir-être /savoir-faire</b></p>	<p><b>Pour les IPE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer avec les parents leurs connaissances concernant l'alimentation et leur proposer des informations complémentaires à ce sujet, si nécessaire. Se baser sur les recommandations de Pédiatrie suisse, de l'OSAV et de la Société Suisse de Nutrition. Adapter les conseils à la situation socioculturelle de la famille.</li> <li>• Explorer, rassurer et renforcer les compétences parentales dans ce domaine.</li> <li>• Soutenir et accompagner les familles à adopter un comportement alimentaire sain (éviter l'utilisation de la nourriture comme récompense, comme punition, éviter de mettre la pression sur l'enfant), manger ensemble afin que l'enfant imite l'adulte, dans le calme, éviter les écrans pendant le temps du repas (38).</li> <li>• Soutenir les familles lors de difficultés de prise alimentaire et lors de conflits qui peuvent en découler.</li> <li>• Suivre dans les lieux de consultations ou de rencontres le développement staturo-pondéral des enfants.</li> <li>• En cas de volonté d'adopter un régime spécial, chercher les informations disponibles sur Wiki (ressource interne à l'AVASAD) et orienter si besoin vers le pédiatre.</li> </ul> <p><b>Pour les parents :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendre les parents attentifs aux signes montrant que l'enfant est prêt à débiter la diversification alimentaire.</li> <li>• Faire confiance à l'autorégulation de l'enfant. Rendre les parents attentifs à la manifestation du sentiment de satiété. Il est primordial de respecter l'appétit du bébé et du petit enfant. Les enfants en bonne santé reconnaissent le moment où ils sont rassasiés. En général, l'enfant est capable de réguler la quantité d'aliments qu'il consomme, en fonction de leur densité énergétique et de ses besoins (dès que possible, laisser l'enfant se servir). L'évolution de la courbe de poids, une humeur régulière, la qualité du sommeil ainsi qu'un développement psychomoteur harmonieux sont des indicateurs d'une prise alimentaire suffisante.</li> <li>• Forcer un enfant à terminer son assiette entrave la perception de satiété, si importante par la suite dans la régulation du poids corporel. La couverture des besoins alimentaires chez le jeune enfant se fait sur plusieurs jours. La prise alimentaire varie selon l'enfant et son stade de développement.</li> <li>• L'enfant peut rapidement manger seul, explorer différentes textures, utiliser ses mains, découvrir.</li> <li>• Développer le sens du goût chez l'enfant en diversifiant régulièrement, essayer à plusieurs reprises (10 à 15 fois) le même aliment s'il ne l'a pas accepté la 1ère fois.</li> <li>• Eviter de cuisiner deux menus : un pour l'enfant et un pour les parents.</li> <li>• Donner envie à l'enfant : l'inviter à participer à l'achat des courses, à la préparation des repas. Raconter l'histoire des aliments, proposer des présentations ludiques. Favoriser l'approche de l'aliment par les cinq sens.</li> </ul>

## 5. Références (mise à jour 2021)

1. AVASAD, Centre de référence pour les infirmières petite enfance. Alimentation nourrisson et petit enfant [Internet]. 2018 [cité 16 févr 2021]. [http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2015-01/alimentation\\_nourrisson\\_et\\_petit\\_enfant.pdf](http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2015-01/alimentation_nourrisson_et_petit_enfant.pdf)
2. Pédiatrie suisse. Diversification de l'alimentation du nourrisson [Internet]. 2018 [cité 16 févr 2021]. [https://cdn.paediatrieschweiz.ch/production/uploads/2020/05/BLV\\_Ernaehrungsplan\\_2018\\_RZ\\_frz\\_Screen-1.pdf](https://cdn.paediatrieschweiz.ch/production/uploads/2020/05/BLV_Ernaehrungsplan_2018_RZ_frz_Screen-1.pdf)
3. Société suisse de nutrition. L'alimentation du nourrisson durant la première année de vie. 2019 [cité 9 févr 2021]; [https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_du\\_nourrisson-2019.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_du_nourrisson-2019.pdf)
4. Société suisse de nutrition. Pyramide alimentaire [Internet]. Société Suisse de Nutrition SSN. [cité 25 mai 2021]. <https://sge-ssn.christian.beta.cubetech.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
5. Société suisse de nutrition. Assiette optimale - alimentation équilibrée [Internet]. Société Suisse de Nutrition SSN. [cité 25 mai 2021]. <https://sge-ssn.christian.beta.cubetech.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>
6. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge [Internet]. [cité 26 janv 2021]. <https://bonappetitlespetits.ch/>
7. Bianchi N, Lafaille Paquet M, Scheidegger E, Walter Vauthey V. A table! Guide-conseil pour l'alimentation en famille. Babyguide. 2007.
8. AVASAD, Centre de référence pour les infirmières petite enfance. La préparation des biberons [Internet]. 2018 [cité 11 mai 2021]. [http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2013-11/la\\_preparation\\_des\\_biberons.pdf](http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2013-11/la_preparation_des_biberons.pdf)
9. Huey SL, Acharya N, Silver A, Shen R, Yu EA, Peña-Rosas JP, et al. Effects of oral vitamin D supplementation on linear growth and other health outcomes among children under five years of age. Cochrane Database Syst Rev. 8 déc 2020;12:CD012875. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33305842/>
10. Lemale J. Vegan diet in children and adolescents. Recommendations from the French-speaking Pediatric Hepatology, Gastroenterology and Nutrition Group (GFHGNP). 2019; 9. <https://www.gfhgnp.org/wordpress/wp-content/uploads/kdocuments/Recos-v%C3%A9g%C3%A9talisme-Arch-P%C3%A9diatr-19.pdf>
11. Pédiatrie suisse. Guide d'alimentations végétarienne et végétalienne pour nourrissons et enfants en bas âge. 11 mars 2020 ; [https://cdn.paediatrieschweiz.ch/production/uploads/2021/01/2020.03.11-FR\\_Handlungsanweisungen\\_vegetarische\\_vegane\\_Ernahrung-1.pdf](https://cdn.paediatrieschweiz.ch/production/uploads/2021/01/2020.03.11-FR_Handlungsanweisungen_vegetarische_vegane_Ernahrung-1.pdf)
12. Unisanté, Porta Monney L. Cours « De la tétée à la cuillère ». 2021 mars; Lausanne.
13. Organisation mondiale de la santé. Alimentation du nourrisson et du jeune enfant [Internet]. [cité 9 févr 2021]. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
14. Organisation mondiale de la Santé. Alimentation complémentaire [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 9 févr 2021]. [https://www.who.int/nutrition/topics/complementary\\_feeding/fr/](https://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/fr/)
15. Organisation mondiale de la Santé. Promouvoir une alimentation appropriée pour les nourrissons et les jeunes enfants [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 9 févr 2021]. <https://apps.who.int/nutrition/topics/infantfeeding/fr/index.html>
16. Organisation mondiale de la Santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 9 févr 2021]. <https://apps.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562218/fr/index.html>
17. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement [Internet]. 2015 [cité 29 sept 2015]. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/lebensphasen-und-ernaehrungsformen/schwangere-und-stillende.html>

18. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Alimentation des enfants en bas âge. 2017. [https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop\\_mimes\\_bbl/8C/8CD4590EE41EE8839BC9D00FF0750F.pdf](https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/8C/8CD4590EE41EE8839BC9D00FF0750F.pdf)
19. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Préparer un biberon. [cité 2 mars 2021]; [https://bonappetitespetits.ch/wp-content/uploads/2018/06/BLV\\_fiche\\_biberon\\_f\\_RZ.pdf](https://bonappetitespetits.ch/wp-content/uploads/2018/06/BLV_fiche_biberon_f_RZ.pdf)
20. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie. 2015 [cité 30 mars 2021]; <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/ee/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>
21. Promotion santé suisse. L'alimentation durant la première année de vie. 2018 [cité 9 févr 2021]; [https://www.sge-ssn.ch/media/Ernaehrung\\_im\\_1\\_Lebensjahr\\_franzoesisch.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Ernaehrung_im_1_Lebensjahr_franzoesisch.pdf)
22. Société canadienne de pédiatrie. Quand votre enfant est un mangeur difficile [Internet]. [cité 23 mars 2021]. [https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/when\\_your\\_child\\_is\\_a\\_picky\\_eater](https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/when_your_child_is_a_picky_eater)
23. Société canadienne de pédiatrie. Une saine alimentation chez les enfants [Internet]. [cité 23 mars 2021]. [https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy\\_eating\\_for\\_children](https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy_eating_for_children)
24. Pédiatrie suisse. Recommandations pour l'alimentation des nourrissons. 2017. [https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2021/01/2017.07.21-Empfehlung\\_Sauglingsernaehrung\\_F\\_neue-Grafik-1.pdf](https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2021/01/2017.07.21-Empfehlung_Sauglingsernaehrung_F_neue-Grafik-1.pdf)
25. Pédiatrie suisse. Recommandations pour l'alimentation des enfants âgés de 1 à 3 ans [Internet]. 2017 [cité 30 mai 2017]. [http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/2017.05.29\\_empfehlungen\\_kleinkindernaehrung\\_f.pdf](http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/2017.05.29_empfehlungen_kleinkindernaehrung_f.pdf)
26. UNICEF. Nutrition Strategy 2020-2030. [cité 16 mars 2021]; <https://www.unicef.org/media/92031/file/UNICEF%20Nutrition%20Strategy%202020-2030.pdf>
27. Roethlisberger S, Roduit C, Burkhalter-Cochard M, Benhamou-Senouf A, Angelini F, Bergmann MM, et al. L'alimentation du nourrisson; prise de position concernant la prévention primaire des allergies. 2016 [cité 30 mars 2021]; <https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2016/01/28-32-1.pdf>
28. Revue Médicale Suisse N° 638 - [Internet]. [cité 30 mars 2021]. <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2019/revue-medicale-suisse-638/alimentation-vegetalienne-de-l-enfant-quels-deficits-surveiller-revue-pratique-pour-le-medecin>
29. Société suisse de nutrition. Alimentation des enfants. 2017 [cité 30 mars 2021]; [https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille\\_d\\_info\\_alimentation\\_des\\_enfants\\_2017\\_2.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants_2017_2.pdf)
30. Spalinger J. Eau du robinet ou eau minérale (non gazeuse) en bouteille pour la préparation de biberons. Paediatrica. 2013; 24 (4): 36
31. Hôpitaux universitaires de Genève. Guide de préparation des biberons de lait en poudre [Internet]. 2020 [cité 11 mai 2021]. <https://www.hug.ch/sites/interhug/files/documents/guidebiberons.pdf>
32. Promotion santé suisse. Manuel « L'alimentation durant la première année de vie » [Internet]. 2018 [cité 11 mai 2021]. [https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/Alimentation\\_premiere\\_annee\\_de\\_vie\\_final\\_2018.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/Alimentation_premiere_annee_de_vie_final_2018.pdf)
33. Pédiatrie suisse. Courbes de croissance validées par la Société Suisse de Pédiatrie [Internet]. 2011 [cité 11 mai 2021]. [https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2020/05/Perzentilen\\_2012\\_09\\_15\\_SGP\\_f.pdf](https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2020/05/Perzentilen_2012_09_15_SGP_f.pdf)
34. Tonson la Tour A, et al. Le point sur la vitamine D. Paediatrica. 2012;23(4):16-21. <https://cdn.paediatricschweiz.ch/production/uploads/2020/08/16-21.pdf>
35. Office fédéral de la santé publique. Les protéines dans l'alimentation: synthèse [Internet]. 2011. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/ee/proteine-in-der-ernaehrung-des-mensches.html>
36. Confédération suisse. Régimes végétaliens: analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé [Internet]. 2018. <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/ee/vor-und-nachteile-vegane-ernaehrung.html>
37. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Aliments à éviter [Internet]. 2020 [cité 27 sept 2021]. [https://bonappetitespetits.ch/wp-content/uploads/2018/06/BLV\\_fiche\\_Aliments-a-eviter\\_f\\_RZ.pdf](https://bonappetitespetits.ch/wp-content/uploads/2018/06/BLV_fiche_Aliments-a-eviter_f_RZ.pdf)

38. Vik FN, Grasaas E, Polspoel MEM, Røed M, Hillesund ER, Øverby NC. Parental phone use during mealtimes with toddlers and the associations with feeding practices and shared family meals: a cross-sectional study. BMC Public Health. 20 avr 2021;21(1):756. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10757-1>

<b>Alimentation</b>	
Mise à jour du document	Anita Arnal (IPE), Laure Chaudan Grand (IPE), Aurélie Cholley Guichardan (IPE), Rachel Houmard (IPE), Christine Durngat (collaboratrice scientifique), Camille Thentz (collaboratrice scientifique)
<b>Contribution</b>	IPER, CRIPE
<b>Expertise</b>	Wafa Badran-Amstutz (Unisanté), Dresses Y. Bérard, M. Decarli Diserens
<b>Validation</b>	CRIPE
<b>Date</b>	Février 2022