








Les NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES dans l'assiette de vos enfants

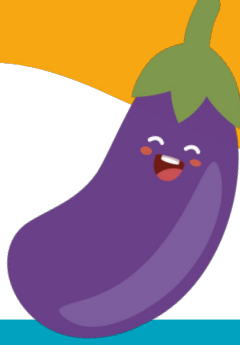
RECOMMANDATIONS*	OBJECTIFS	L'APPLICATION DANS NOS MENUS	
Introduction des aliments 	Possibilité d'introduire tous les groupes d'aliments dès le début de la diversification, y compris les aliments réputés allergènes	Développement de la tolérance à tout type d'aliment	Nous proposons chaque jour des fruits et légumes variés et de saison (compote pomme kiwi, pomme kaki, purée de panais, de betterave, de fenouil, compote à la fleur d'oranger, verveine, etc...)
Textures 	Fenêtre d'introduction des aliments texturés entre 8 et 10 mois (et dans tous les cas avant 12 mois)	Acceptation plus rapide des aliments solides	Nous proposons 3 textures évolutives: - Pour les Bébés : texture lisse - Pour les Moyens : texture intermédiaire avec l'introduction des petits féculents, de viande cuisée, de mouliné de légumes et de certains fromages - Pour les Grands : texture avec morceaux
Découverte alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Introduction d'aliments variés entre 4 et 6 mois - Introduction d'aliments non lisses entre 8 et 10 mois - Exposition répétée (entre 8 à 10 fois) des aliments 	Prévention de la néophobie alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> - Diversité de nos menus chez les Bébés - Évolution de la texture de nos repas chez les Moyens
Aliments à proscrire 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de lait cru avant 5 ans - Pas de viande, poisson, coquillages, oeufs crus ou peu cuits avant 3 ans - Pas de miel avant 1 an 	Éviter les risques infectieux	<ul style="list-style-type: none"> - Sélection de fromages et de lait pasteurisés / UHT - Cuisson maîtrisée des viandes et poissons (cuisson lente pour qualité gustative et texture fondante) - Présentation des oeufs Bio sous forme d'oeuf dur et d'omelette - Miel proposé uniquement dans les recettes des Grands
Soja et dérivés 	Soja et produits à base de soja déconseillés avant 3 ans	Limiter l'apport en isoflavone (rôle suspecté de perturbateur endocrinien)	<ul style="list-style-type: none"> - Aucun produit à base de soja utilisé dans nos menus - Y compris pour les repas végétariens

* Sources:





- ANSES Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans du 12/06/2019

- HCSP Haut Comité de Santé Publique: avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans 30 juin 2020

Retrouvez les nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans sur mangerbouger.fr



Les NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES dans l'assiette de vos enfants

	RECOMMANDATIONS*	OBJECTIFS	L'APPLICATION DANS NOS MENUS
Végétalisme et végétarisme 	L'alimentation végétalienne (sans aliments d'origine animale) n'est pas adaptée aux enfants au moins jusqu'à 3 ans	Respecter les besoins en fer, vit B12, protéines...	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de repas végétalien dans nos menus - Des repas ovo-lacto-végétariens cuisinés maison (avec œuf ou produit laitier en complément) peuvent être proposés en alternative de la protéine animale habituelle
Légumes secs 	A introduire en fonction des capacités digestives de l'enfant	Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres	Légumes secs déjà proposés chez les Grands 1 à 2 fois par mois (mousse de pois chiches, chili sin carne aux haricots rouges, salade de lentilles Bio, dhal de lentilles Bio...) Bientôt: Légumes secs proposés occasionnellement chez les Moyens, augmentation de la fréquence chez les Grands
Matières grasses 	Ajouter systématiquement des matières grasses crues aux préparations qui n'en contiennent pas	Assurer le bon développement des enfants de moins de 3 ans qui ont des besoins importants en lipides	<ul style="list-style-type: none"> - Bébés = rajouter 1 cuillère à café d'huile crue (5ml) - Moyens = déjà dans la sauce accompagnant la protéine + rajouter 1 cuillère à café d'huile crue (5ml) - Grands = déjà intégrées dans les repas (sauce d'accompagnement protéines, sauce salade, féculent)
Produits sucrés 	Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée	Assurer des habitudes alimentaires saines et équilibrées	<ul style="list-style-type: none"> - Compote sans sucre ajouté - Laitage nature au déjeuner - Préparations maison avec un taux de sucre maîtrisé (pâtisserie, confiture, coulis...) - Biscuits rigoureusement sélectionnés (composition analysée en sucre, matières grasses, absence d'huile de palme) avec fréquence contrôlée - Pain/pain spécial favorisé
Sel 	Jusqu'à 3 ans, ne pas saler les préparations maison ou les petits pots	Limiter l'apport en sodium pour ne pas surcharger les reins encore immatures de Bébé	<ul style="list-style-type: none"> - Purées des Bébés et des Moyens 100% légumes natures, sans sel ajouté - Pas de sel d'ajout (uniquement sel de cuisson) - Aucun produit industriel type fonds de sauce, bouillons, charcuterie ou autres produits transformés

*** Sources:**

- ANSES Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans du 12/06/2019

- HCSP Haut Comité de Santé Publique: avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans 30 juin 2020

Retrouvez les nouvelles recommandations pour la diversification alimentaire des enfants de moins de 3 ans sur mangerbouger.fr