

ALIMENTATION de 0 à 3 ans



LAITS

<u>Pour 100ml</u>	Femme	PPN	Prépa Suite	LV entier
Protides (g)	1,1	1,2-1,8	1,7-2,4	3,2
<i>Caseine</i>	40%	30-80%	40-80%	80%
<i>Prot solubles</i>	60%	20-70%	20-60%	20%
Glucides (g)	7	7-9	7,1-9,5	4,6
<i>Lactose</i>	85-90%	32-100%	42-100%	100%
<i>OligoSacch</i>	10-15%	facultatif	0	0
<i>Autres sucres</i>	0	< 30 % ; 2g/100ml		0
Lipides (g)	4	3,1-3,8	2,4-3,5	3,5
<i>Ac linoléique (mg)</i>	480	380-700	370-690	70
<i>Ac linolénique(mg)</i>	30	50-80	43-90	20
<i>LCP</i>	0,1-0,5%	facultatif	non précisé	
Minéraux (mg)				
<i>Na</i>	20	19	29	50
<i>Ca</i>	33	41-88	85	120
<i>Fe</i>	0,06	0,8	1,2	0,05

Comparaison PPN / Lait Entier (LE) , Lait 1/2 Ecremé et Lait Ecremé

	Lait Croissance	Lait Entier	Lait 1/2Ecremé	Lait Ecremé
Lipides (G/100ml)	2,8	3,5	1,6	0,1
Energie (kcal/100ml)	67	63	45	33
AcLinoleiqu(mg)	500	70	35	0
AcAlinoleni (mg)	62	20	10	0

Comparaison PPN,PDS,lait de vache et lait de croissance (moyennes)

/100ml	PPN	PDS	LC	LV entier
Energie	69	70	67	67
Proteine(g)	1,6	1,9	2,2	3,5
Caseine(%)	55	76	80	80
PS(%)	45	24	20	20
Lipides (g)	3,5	3,2	2,8	3,5
Linoleiq(mg)	580	500	500	90
Linoleniq(mg)	60	54	62	20
Glucides(g)	7,7	8,3	8	5
Lactose(%)	76	70	80	100
Minéraux				
Na (mg)	19	29	35	45
Ca (mg)	58	85	100	120
Fe (mg)	0,8	1,2	1,3	0,05
Vitamines				
A (ug)	64	63	63	40
D (UI)	41,5	48	52	1,2

Tableau comparatif des laits

(Valeurs moyennes)

Pour 100 ml	Lait matern	PPN	Vache	Chèvre	Brebis	Jument
Protéines(g)	1-1,2	1,2-1,8	3,2	3,2	5,5	3
Glucides(g)	6-7	7,5	4,6	4,4	4,8	6
Lipides(g)	3-4	3,5	3,5	3,7	6,5	1,5 - 2
Fe (mg)	0,07	0,8	0,05	0,06	0,09	0,1
Ca (mg)	30	58	120	126	180	110
Na (mg)	10-20	19	45	40	65	21
Ca/P	2	1,2-2	1,2	1,1	1,3	2

Exemples de Composition de substituts à base végétaux (pour 100ml , liquides)

	Soja Nature (Bjorg)	Soja calcium (Bjorg)	P P N	Amandes (Ecomil)	Noisettes (Ecomil)	Riz (Lima)
Energie (kcal)	38	59	69	51	51	57
Proteines (g)	3,7	3,8	1,6	1	0,8	0,2
Glucides (g)	0,9	6,1	7,7	6,6	6,5	10
Lipides (g)	2,1	2,3	3,5	2,3	2,4	0,9
Ca (mg)	NP	120	58	25*	NP	0

* Teneur moyenne des boissons d'amande

1 site ++ : LAITS.fr



Femmes

PRESCRIRE UN LAIT EN L'ABSENCE D'ALLAITEMENT

avec l'AFPA

ESPACE PROFESSIONNEL

Email:

Mot de passe oublié ?

INDICATIONS

INDICATEURS LES PRODUCTEURS COMPOSITION DES LAITS

Quel sera le lait le plus adapté si je n'allaiter pas ?

Ce site respecte les principes de la charte HX de la Veille de l'information.

Chercher uniquement dans des sites web de santé d'origine de confiance :

CHOISIR UN LAIT

- Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson et satisfait ses besoins jusqu'à l'âge de six mois.
- Les sites sur nourrissons sont destinés aux nourrissons de leur naissance, jusqu'à ce que le bébé ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter. Ils sont destinés pour répondre à ses besoins nutritionnels des bébés pendant les premiers trois ou quatre mois de l'introduction d'une alimentation complémentaire appropriée. L'allaitement abondant 3-4 produits, dont 300ml de lait par jour.
- Ala maternité, si vous souhaitez que des conseils soient proposés. Faites toujours à signer si existe dans la famille une histoire d'allergie au lait ou un certain type de lait sera mieux adapté.

Inscription en tant que professionnel

De par la législation ([Code International de commercialisation des substituts du lait](#)), certaines des informations publiées sur notre site ne peuvent être communiquées qu'au corps médical ou aux professionnels de santé. Pour accéder à ces informations, vous devez certifier cette appartenance.

Acheteurs AFPA vous pouvez former cette fondre, l'inscription n'est pas nécessaire, connaissez vous avez votre mail et mot de passe habituel, vous serez automatiquement reconnu.

Docteur

Professionnel

Nom

Prenom

Adresse

Ville

Exercice Médical

Adresse e-mail

Mot de passe

Confirmation du mot de passe

Je certifie mon appartenance au corps des professionnels de santé et autorise à accéder à l'ensemble des données du site traitant des préparations lactées pour nourrissons.

Mot de remplir tous les champs, vos données resteront confidentielles, ne seront pas communiquées à un tiers et ne feront l'objet d'aucun traitement (désactivation CNIL).

Aspects Fonctionnels

Caséine	Floculation : épaisi contenu estomac, ralenti transit
Dext Malto	Amidon chauffé = Dextrine (solubilité, digestibilité) + Maltose, glucose (gout plus agréable)
Amidon	Epaissi contenu gastrique, ralenti vidange gastrique et le transit
Caroube	Fibre végétale : épaisi contenu gastrique, accélère le transit, fermentations ?
Acidification (fermentation*)	Digestibilité, Effet protecteur diarrhée infectieuse et activation syst immunitaire intestinal (effet biotiques)
biotiques	Cf

* fermentation de bifidobacterium breve et streptococcus thermophilus , ce qui fabrique des sucres bifidogènes, transoligosaccharides et fractions glycoprotéiques. Inactivation des bactéries secondairement, par la chaleur.

En Fonction de l'âge

0 à 6 mois : Préparation Pour Nourrissons

Prescription d'1 lait 1er age «de base» avec :

- tendance à choisir les produits à *teneur réduite en protéine* avec aminogramme équilibré
- Apports AGPI-LC ($ARA > 10\text{mg}/100\text{ml}$; $DHA > 5\text{ mg}/100\text{ml}$;
ARA/DHA proche de 1,6
- *Rapport caseine/PS variable*
- *Composition en sucre variable*

Comment faire une sélection parmi les laits premier âge

On pourrait établir une sélection rapide, en tenant compte de certaines recommandations, taux bas de protéines et de sel, apport en AGPI-LC, présence de probiotiques

NB: cette liste n'est qu'indicative, certains laits peuvent présenter d'excellentes qualités nutritionnelles liées a d'autres ingrédients

Nom	proteines	ARA	DHA	Probiotique	Sodium
BABYBIO Optima 1 Relais	1.40	8.50	8.50	bifidobacterium lactis	22.00
BLEDILAIT 1	1.30	6.40	6.40		17.00
GALLIA Calisma 1	1.40	12.00	11.00		18.00
GALLIA Calisma 1 Relais	1.40	12.60	6.30		21.00
GUIGOZ 1	1.20	8.30	8.30	Lactobacillus Reuteri DSM 17938* (0,1%)	23.20
GUIGOZ Evolia Relais 1	1.25	8.30	8.30	Lactobacillus Reuteri DSM 17938* (0,1%)	23.40
HIPP Bio 1	1.40	8.10	12.00		20.00
MODILAC Doucésa 1	1.35	12.40	6.90	lactobacillus rhamnosus; bifidobacterium infantis	20.00
NIDAL 1 Dès la naissance	1.20	7.90	7.90	bifidobacterium lactis	17.00
NOVALAC Relia 1	1.40	11.20	10.50		20.20
NUTRIBEN 1	1.40	6.90	6.90		20.00
PHYSIOLAC PRECISION 1	1.38	10.80	6.80		22.00

Source : Laits.fr ; MAJ janvier 2016 ,

préparations pour *PREMATURES* et *HYPOTROPHES*

- Indications :

- * **PRÉMA (RCIU ou non) :**

- jusqu'à 1800-2000g : lait 80kcal/100ml , forte densité prot
(*Pré Blédilait**, *Milumel préma**, *Pré Gallia**)

- Après 2000 g : lait 71-73 kcal /100ml , densité prot + faible
(*Pré Guigoz**, *Pre Modilac**, *Pré Nidal**)

Durée : **au moins jusqu'à 40SA, voir 52SA (Terme + 3mois)**

- * **RCIU à Terme**

préparations pour *PREMATURES* et *HYPOTROPHES*

- Indications :

- * **PRÉMA** (RCIU ou non) :

- * **RCIU à Terme** : plus complexe, moins de données

- Lait Pré moins riches en cal

- (*Pré Guigoz**, *Pre Modilac**, *Pré Nidal**)

- Durée : jusqu'au rattrapage du couloir individuel**

- Relais lait 1^{er} Age :

- bonne densité protéique et enrichis ARA DHA

- (*Modilac doucea**, *Gallia calisma**, *Nébilina**)

Lait de croissance pour ou contre

Besoins en Fe quotidien : 6mg Fe (1,(mg Fe absorbé)

6mg Fe (1,5mg Fe absorbé) : 330 ml LC

= 100 g viande rouge = 60g foie de génisse = 20 g boudin noir = 4 œufs

= 1 kg de lentilles = 2 kg épinards

Lait de croissance pour ou contre

Mise au point « récente » :

« lait de vache ou lait de croissance : quel lait recommander pour les enfants en bas âge (1-3 ans)? »

J Ghisolfi et Al Comité de nutrition de la société française de pédiatrie .
Archives de pédiatrie 2011 ; 18 : 355-358.

Reprise des argumentaires précités ; hiérarchisation de l'ensemble des données publiées etc... :

Recommandations claires d'utilisation des laits de croissance pour l'ensemble de la population pédiatrique de 1 à 3 ans (proposition de baisse des coûts etc..)

Si IMPOSSIBLE :

**LAIT ENTIER + Vit D + poissons gras 2X /S + Huile
+/- prescription de Fe**

En fonction des symptômes

RGO :

épaissis (caroube, amidon : en fonction du transit)

Constipation :

100% lactose ; Laits acidifiés, Bétapole,
cas/PS < 1 , biotiques

Coliques, Ballonnements :

pauvre lactose, acidification ,C/PS<1, biotiques

Allergies :

- * prévention : Laits HA
- * APLV : hydrolysats (PLV ou riz)
- * AHPLV : AA (Neocat, Nutra AA)

Laits anti reflux

- **Laits AR (antirégurgitation) :**

Pharmacies ; 17-35% **amidon** (> 2g/100ml)

ET/OU Caroube (0,4-0,5g)

- **Laits épaissis (premium .. Etc):**

Grande distribution...(et à nouveau pharmacies!)

Jamais de caroube(pharmacie) ;

Amidon (riz, pdt, mais) : < 2g/100ml

Les épaississants

→ « Constipants »

- Gelopectose* (pectine + cellulose)

- Magic mix* (Amidon mais)

→ « Laxatifs » : Gumilk* (caroube)

Les laits contre la constipation

Anciens Laits « transit »

4 moyens de lutte

- * **protéines modifiées** : baisse de caséine/PS ≤ 1
de 50/50 à 30/70
- * **Glucides** : prédominance lactose
- * **Acidification** : addition ferment lactique
PH =5 (au lieu de 7) : accélère vidange gastrique
- * **Lipides** : Bétapol (Ac palmitique en position β)

+/- pro et/ou pré Biotiques

Les laits « anti coliques »

Moyens d'action :

- * Glucides :

 - éviter les 100% lactoses (sucrages mixtes) ;
 - laits appauvris en lactose : < 5g/100ml

- * Acidification : addition ferment lactique

 - PH =5 (au lieu de 7) : accélère vidange gastrique

- * Apport de lactase : insuffisance lactasique ?

- * Biotiques : a démontrer

Les laits HA

- Uniquement destinés à la prévention d'une APLV,
Dans les ATCD terrain Atopique
(Eczéma, asthme, allergies digestives) ,
Dans la fratrie, père et/ou mère ,
- Jusqu'à 6 mois (pas d'intérêt des HA 2eme âge)
- Ceux qui ont fait la preuve de leur efficacité (cf Etudes)

Indications des hydrolysats

- Allergie aux protéines de lait
- Pb transitoire d'AM (en vue d'1 reprise exclusive secondaires d'AM)
- GEA < 1 à 3 mois

Les hydrolysats de riz (Modilac*, Novalac*, Picot*)
sont à considérer comme des hydrolysats
classiques

2 Intérêts particuliers :

- * moins mauvais goût ? : prescription tardive
- * prescription jusqu'à 3 ans

LA DIVERSIFICATION

Laits et produits laitiers

Besoins :

500 à 700 ml équivalents lactés/24H
(après 9 mois)

Equivalents lactés

1 yaourt = 2 suisses =
40g Camembert = 15 gruyère
=
125 ml de LAIT

Apports nutritionnels des produits laitiers

<u>Pour 100 g</u>	Cal	P (g)	L (g)	G (g)	Ca (mg)
Yaourt	70	4.3	3.5	5.3	170
Fromage blanc (40%)	120	7.7	8	3.5	110
Camembert	280	21	22	0.2	400
Roquefort	370	18.7	33	0	600
Emmental	380	29	29	0.2	1200
Fromage fondu	290	17	23	2.8	490

Contenu en Ca (mg) dans les produits souvent consommés par les enfants

	Ca en mg Pour 100g	Ca en mg Par portion
• Tartare, Boursin(16g)	181	31
• Vache kiri (17g) :	340	45
• Fromage fondu (20g)	425	85
• Kiri (20g)	300	60
• Ficello (21g)	705	150
• Babybel mini (22g)	660	145
• Ptit Louis coques (20g)	160	32
• Yaourt à boire (yop 180g)	118	212
• Ptit filou tubes (40g)	140	56
• Alicaments (Actimel 93,7ml)	105	98
• Yaourt (sucré, fruits.. : 125g)	120	150
• Suisses (natures, fruits...: 60g)	128	77

VIANDES, ŒUF, POISSONS

Equivalences

1 CAC : 5g ; 1 CAS : 15g ; 1 steak haché : 120g

1 œuf = 50 g viande ou poisson = 1 tranche jambon
(8 à 10 g de protides)



NB : 1 œuf ne contient que 6 g de protides mais Biodisponibilité 100%

VIANDES,ŒUF,POISSONS

Besoins

10 grammes / année d'âge / 24H (+ 10?)

(1 an : 10g ,3 ans : 30g,...,6ans : 60g...)

Teneurs martiales et coefficient d'absorption du fer des principales sources alimentaires en Fe

	Fe(mg/100g)	Coef absorpt Fe(%)	Qté de Fe abso (mg/100g)
Boudin noir	22	25-30	5,5-6,6
Foie de génisse	7,7	25-30	1,9-2,3
Céréales (Fe+)	7	5	0,35
Abricots secs	5,2	2	0,1
Viande boeuf	3,5	25-30	0,9-1
Chocolat noir	2,9	3	0,09
Leg secs cuits	2,8	3	0,08
Fruits secs	2,7	2	0,05
Épinards,bettes	2,4	2	0,05
Oeufs	2	10	0,2
Volaille,porc,veau	1,5	25-30	0,4-0,5
Pain	1,4	5	0,07
Lait de croissanc	1,2	25	0,3

Equilibres en ω^6 et ω^3 des différentes huiles

(valeurs moyennes selon « le guide des aliments 2008-2009 »)

G / 100g	Oméga 6 linoléique	Oméga 3 α linoléique	ω^6 / ω^3
Arachide	30	0,15	200
Tournesol	53	1	53
Olive	12	1	12
Noix	60	12	5
Colza	24	8	3
Olive/colza	36	9	4
<i>Isio4 olive*</i>	27,2	5,4	5

NB : valeurs e ω^6 / ω^3 optimum : 5

Teneur moyenne en Glucides de boissons sucrées

glucides (g/100ml)

- Boissons eau minérale aromatisée	5
- Banga	6
- Ice tea	7,5
- Sprite	10
- Jus d'Orange (sans sucre ajouté)	10
- Orangina	10,2
- Pepsi	10,7
- Jus de pomme (sans sucre ajouté)	8 à 12
- Coca-cola	11
- Fanta	12
- Jus multi-fruits sucrés	12 à 15
- Nectar de fruit	14 à 15
- Jus de raisin	15,5 à 17
- Jus de pruneau	21

Apports caloriques

* Apports caloriques quotidiens

(Kcal / J)

AGE	Garçons	Filles
1 mois	383	359
3mois	550	478
6mois	645	621
9mois	789	717
1an	956	908
2ans	1150	1050
3ans	1220	1150

Règle des apports caloriques

- 10 1^{er} : 100 kcal / Kg
- 10 kg suivants : 50kcal / kg
- Kg au delà de 20kg : 25 kcal / kg

- Graisses : 1 à 2 cac huile (40- 80cal)
1 noisette beurre

(50cal)

dans chaque repas « salé »

- 500 -700 ml équivalents lactés/j

Exemple de régime normal pour un enfant de 1 à 2 ans

Petit-déjeuner :

250 mL de lait de croissance

+ 3 cuillères à soupe de céréales instantanées *ou* 1 tartine de pain avec beurre et/ou confiture.

Proposer 1 jus de fruits frais *ou* 1 fruit.

Déjeuner :

Initier l'enfant à manger des crudités.

25-30 g (1 cuillère à soupe ½) maximum de viande *ou* de poisson *ou* ½ œuf.

Moitié féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule), moitié légumes cuits + 1 noix de beurre *ou* 2 cuillères à café d'huile.

1 fruit varié *ou* 1 compote, puis s'il a encore faim, 1 produit laitier *ou* du fromage.

Goûter :

200 mL de lait de croissance (de préférence) *ou* 1 yaourt nature légèrement sucré.

1 tartine de pain *ou* 1 compote.

Dîner :

Moitié féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule), moitié légumes cuits + 1 noix de beurre *ou* 2 cuillères à café d'huile (*inverser par rapport au déjeuner*).

1 produit laitier (yaourt, petit-suisse, fromage blanc).

1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles) *ou* 1 compote (*inverser par rapport au déjeuner*).

Exemple de régime normal pour un enfant de 2 à 3 ans

Petit-déjeuner :

250 mL de lait de croissance

+ 4 cuillères à soupe de céréales instantanées *ou* 2 tartines de pain avec du beurre et/ou de la confiture *ou* 2 poignées de céréales.

1 jus de fruits frais *ou* 1 fruit.

Déjeuner :

1 à 2 cuillères à soupe de crudités, assaisonnées d'huile végétale (noix, soja, colza, olive).

30-40 g (2 cuillères à soupe) maximum de viande *ou* de poisson (2-3 fois par semaine) *ou* d'abats (1 fois par quinzaine) *ou* 1 œuf (1 fois par semaine).

Légumes cuits + beurre ou huile végétale.

1 laitage nature légèrement sucré (yaourt, petit suisse) ou 20-25 g de fromage.

1 compote *ou* 1 fruit.

Goûter :

1 yaourt + 1 tartine de pain beurré et/ou avec un peu de confiture

Ou 200 mL de lait de croissance + 1 compote ou 1 fruit

Ou 20-25 g de fromage + 1 morceau de pain

Dîner :

4 à 5 cuillères à soupe de féculents cuits (riz, pâtes, semoule) *ou* purée de pomme de terre + légumes *ou* soupe de légumes épaisse + huile ou beurre (*inverser par rapport au déjeuner*).

1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage).

1 fruit.