



Que mangent les tout-petits ?

Alimentation des 0-3 ans, entre réalité et besoins nutritionnels

Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance (SFAE) révèle les premiers résultats du volet Consommation & Nutrition de sa dernière étude Nutri-Bébé.

Les jeunes enfants consomment-ils assez de légumes et fruits ? Ne pas manger « Trop gras, trop sucré, trop salé » s'applique-t-il aux tout-petits ? Le fait maison est-il plébiscité par rapport aux petits plats pour bébé ? Quels sont les principaux écarts observés entre les recommandations nutritionnelles et les pratiques à la maison ?

La dernière étude Nutri-Bébé, menée sur plus de 1 000 enfants âgés de 15 jours à 3 ans, dresse un état des lieux de l'alimentation des 0-3 ans mitigé : si des points encourageants sont à noter comme la progression du fait-maison, les clés d'une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels des tout-petits restent encore mal connues, surtout au-delà d'un an.



Des consommations qui ne satisfont pas toutes les recommandations nutritionnelles

Les résultats du volet consommation de la 6^{ème} édition de Nutri-Bébé sont parlants ! Les besoins spécifiques des tout-petits ne sont pas toujours bien respectés, menant à des écarts nutritionnels chez un grand nombre d'enfants étudiés certains d'entre eux pouvant avoir des répercussions sur la bonne croissance des bébés et leur état de santé à l'âge adulte :

Une diversification alimentaire plus tardive

L'âge moyen est de 5,9 mois contre 5,4 mois en 2013. Comme en 2013, environ **10 % des enfants seraient diversifiés en dehors de la fenêtre de diversification** actuellement recommandée de 4 à 6 mois révolus, la majorité d'entre eux étant diversifiés trop tardivement.

5,9
mois
en 2022

5,4
mois
en 2013

Entre **5 %** au début de la diversification et **70 %** chez les 2-3 ans, des parents ajoutent encore du sel selon l'âge alors qu'il est recommandé d'en limiter, voire d'éviter, l'ajout.

a contrario

+ de 66 %
des enfants de 6 mois à 3 ans ont des apports en matières grasses inférieurs aux recommandations de l'EFSA.

-5 % des parents déclarent ajouter des matières grasses végétales ou d'origine animale dans les plats de l'enfant.

+ d'1 enfant sur 5
ne consomme pas de fruits

quotidiennement après 1 an ; même constat pour les légumes, quelle que soit la forme frais ou cuits.



« Nous observons toujours des erreurs assez importantes sur le plan nutritionnel chez les moins de 3 ans avec des points qui ressortent de façon permanente : pas assez de consommation de lipides, trop de consommation de protéines, trop de consommation de sucres et l'introduction un peu rapide parfois des aliments destinés plutôt aux adultes », alerte le Dr Sandra Brancato, pédiatre expert en nutrition infantile.

Des apports en matières grasses encore insuffisants

Les enfants ont des besoins en matières grasses supérieurs à ceux des adultes et il est donc important de leur en donner en quantité suffisante tout en veillant à leur qualité. Malheureusement cette information est encore mal connue et la majorité des enfants étudiés ont des apports en matières grasses insuffisants. Celles-ci sont essentielles au bon développement de l'enfant.

Le SFAE rappelle qu'il est indispensable d'ajouter systématiquement des matières grasses dans tous les plats de l'enfant, qu'ils soient faits maison ou tout prêts : un filet d'huile de colza, de noix ou d'une huile spécifique bébé, ou occasionnellement une noix de beurre doux pasteurisé...¹

« Les lipides constituent un apport énergétique indispensable pour le jeune enfant. Entre 6 mois et 1 an, 40 à 50 % de leurs apports énergétiques devraient provenir des matières grasses et 35 à 40 % après 1 an. Certaines sont essentielles au développement neurologique et neurosensoriel », précise le Dr Brancato.

Un arrêt encore trop précoce du lait maternel ou infantile

Si l'on peut constater que le taux d'allaitement a diminué, la durée d'allaitement chez les mamans ayant fait ce choix est en légère hausse par rapport à 2013.

Concernant la consommation de lait infantile l'étude montre un **arrêt prématuré au profit du lait de vache demi-écrémé : 10 % des enfants de 10-11 mois n'en consomment plus, et près de 50 % après deux ans.** Cette tendance contribue à des apports insuffisants en fer et en acides gras essentiels. Le SFAE rappelle que les sociétés pédiatriques recommandent la consommation d'un lait infantile au moins jusqu'aux trois ans de l'enfant^{2,3}.

En effet, 500 ml de lait de croissance enrichi en fer (en moyenne à hauteur de 1,2 mg/100 mL contre 0,01 mg/100 mL pour le lait de vache) – répartis en 2 biberons – permettent de couvrir 100 % des besoins en fer (contre 10 % pour le lait de vache entier) et 60 % des besoins en acides gras essentiels (acide alpha-linolénique et acide linoléique ; contre <15 % pour le lait de vache entier) du jeune enfant.

Les sucres : une consommation à surveiller

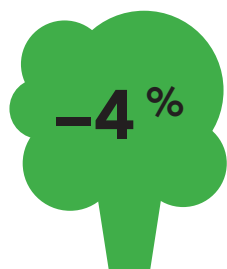
Le nombre d'enfants de moins d'un an, consommant au moins 3 ou 4 fois par semaine des boissons sucrées ou des sucreries, a légèrement reculé par rapport à 2013. Chez les enfants de plus d'un an, les efforts nécessitent d'être poursuivis, notamment après un an. Pour rappel, le PNNS recommande de limiter la consommation de produits sucrés avant 3 ans.

« Entre donner un biscuit sec pour que bébé mâchouille et consommer 40 g de biscuits par jour, il y a un pas qui a été sauté », observe le Dr Brancato.

Malgré des besoins nutritionnels spécifiques, cette nouvelle édition montre donc que l'enfant est encore trop souvent considéré comme un mini adulte, dès 1 an. Pourtant, il est essentiel d'adapter son alimentation à ses besoins physiologiques et nutritionnels particuliers.

Fait-maison : une tendance positive mais des grands principes à rappeler

Côté bonne nouvelle, l'étude révèle une **augmentation de la place du fait-maison dans les assiettes des jeunes enfants (+7 % pour les plats cuisinés, +12 % pour les purées de pommes de terre) par rapport à l'édition précédente. Cela répond à la recommandation du PNNS, toutefois cette tendance s'accompagne parfois d'erreurs : augmentation des frites maison (+6 %) et diminution des légumes cuisinés (-4 %).**



de légumes cuisinés



de frites

Ainsi, **quelques règles d'or¹ sont à appliquer** pour donner aux jeunes enfants des plats faits maison 100 % adaptés à leurs besoins :

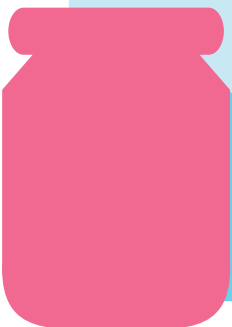
- Adapter les quantités servies et respecter l'appétit des jeunes enfants
- Privilégier les produits bio ou d'agriculture raisonnée, les aliments de saison et en circuits courts
- Favoriser la cuisson vapeur qui préserve davantage les vitamines
- Eviter l'ajout de sel dans les plats
- Eviter les fritures et graisses cuites
- Toujours ajouter les huiles végétales crues dans les petits plats avant de servir
- Varier les aliments (légumes, féculents, viandes, poissons, fruits...) et les textures proposées.

« Le bon fait-maison, ce sont des produits choisis, un mode de cuisson adapté à l'âge et surtout le respect des proportions. C'est aux parents d'adapter leur cuisine et pas à l'enfant de s'adapter à ce que les parents mangent », souligne le Dr Brancato.

Les aliments de l'enfance : des alternatives sûres à la composition adaptée

Sous formes de petits pots, petits plats, gourdes, laitages,... en ambiant ou surgelés, et composés à base de légumes, féculents, viandes, poissons, fruits et/ou céréales, les aliments de l'enfance dédiés à la diversification sont spécifiquement adaptés aux besoins des jeunes enfants :

- **Leur production est encadrée par une réglementation européenne très stricte** qui garantit un niveau de sécurité et de qualité encore plus haut que ceux appliqués à l'alimentation courante, tenant compte de la fragilité du petit enfant. Par exemple, certains additifs comme les édulcorants ou les colorants sont interdits et les limites pour les résidus de pesticides sont jusqu'à 500 fois plus strictes.
- **Leur composition nutritionnelle tient compte des besoins spécifiques des jeunes enfants** différents de ceux des adultes (moins de protéines, de sel, de sucres) et évolue du début de la diversification jusqu'aux 3 ans de l'enfant, pour l'accompagner tout au long de sa croissance.



Ainsi, les aliments de l'enfance constituent l'alternative sûre et pratique au fait maison dans le quotidien déjà bien chargé des parents de jeunes enfants et permettent de varier les plaisirs (par exemple les légumes non cuisinés au sein du foyer) et d'éveiller les papilles des jeunes enfants tout au long de l'année avec la garantie que les produits sont adaptés aux jeunes enfants.



Aliments de l'enfance
0-3 ans

À propos de l'étude Nutri-Bébé

L'enquête de terrain menée du 11 mars au 20 juillet 2022 auprès d'un échantillon de plus de 1 000 enfants âgés de 15 jours à 3 ans, répartis en 11 classes d'âges, représentatif des mères de plus de 18 ans résidant en France métropolitaine (hors Corse). Cet échantillon se compose de l'échantillon principal de 880 enfants, analysé pour le volet pratiques alimentaires, complété par un sur-échantillon d'enfants non allaités permettant d'évaluer les apports nutritionnels. La collecte des données s'est organisée en trois phases : un entretien en face à face avec un premier questionnaire sur les pratiques alimentaires, un carnet de consommation digital complété sur trois jours non consécutifs pour évaluer les apports nutritionnels, puis un second questionnaire en ligne sur les pratiques alimentaires. Le protocole a été validé par le Comité de Protection des Personnes en juillet 2021. L'étude a été suivie par un comité d'experts composé de deux pédiatres et d'une sociologue.

L'étude Nutri-Bébé procure une photographie fine et unique des pratiques et consommations alimentaires en France des enfants de moins de 3 ans. Menée tous les 8 ans depuis 1981 par le SFAE, elle constitue la référence en matière de nutrition infantile.

✚ Pour citer l'étude : *Secteur Français des Aliments de l'Enfance en collaboration avec IPSOS et le CREDOC. Étude Nutri-Bébé : Enquête sur les pratiques alimentaires et apports nutritionnels des bébés français de moins de 3 ans. 2022.*

Références

- 1 Les nouvelles recommandations du PNNS sur la diversification alimentaire. 2022.
- 2 Tounian P, Chouraqui JP, pour le Groupe de travail sur le fer de la Société Française de Pédiatrie. Fer et nutrition. Arch Pédiatrie 2017; 24 (suppl 5) : 5S23-5S31 9
- 3 Ghisolfi, J. et al. Lait de vache ou lait de croissance : quel lait recommander pour les enfants en bas âge (1-3 ans) ?. Archives De Pédiatrie 2011 ;18. 355-10.1016/j.arcped.2010.12.023.

Contacts presse



Lucie Blaise
l.blaise@lajcom.net
06 40 66 55 93

Théo Cusson
t.cusson@lajcom.net
07 83 90 03 27