

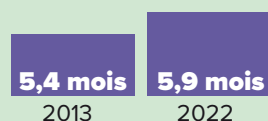
ENQUÊTE NUTRI-BÉBÉ 2022. CONSOMMATION & NUTRITION

Depuis 1981, le Secteur Français des Aliments de l'Enfance (SFAE) mène tous les 8 ans l'étude Nutri-Bébé, qui dresse un état des lieux des pratiques alimentaires et apports nutritionnels des enfants âgés de 15 jours à 3 ans en France.
Citation IPSOS et CREDOC



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE PLUS TARDIVE QU'EN 2013

ÂGE MOYEN DE LA DIVERSIFICATION



Laits infantiles : des arrêts encore trop précoces (2% : dès 7 mois)

≈ 1 enfant sur 10 débute la diversification en dehors des recommandations (4 - 6 mois)



RECOMMANDATIONS OFFICIELLES

- Allaitement exclusif : 0 - 6 mois puis diversification + allaitement
- Si non allaité : lait infantile au moins jusqu'à 3 ans



FAIT MAISON : UNE TENDANCE POSITIVE

DE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS FAITS MAISON

MAIS



- ↑ frites maison
- ↓ légumes cuisinés maison



LES BONNES PRATIQUES DU FAIT MAISON :

- Limiter sel & sucres ajoutés
- Huiles de qualité, en quantité suffisante
- Cuissons douces, pas de fritures
- Fruits & légumes : bio si possible, bien lavés/épluchés

Enquête Nutri-bébé : en savoir plus sur le fait-maison



APPORTS LIPIDIQUES INSUFFISANTS

CONSTAT

> 2/3 des enfants de 6 mois à 3 ans n'atteignent pas ces apports

FACTEURS CONDUISANT À CES ÉCARTS :

- Peu d'ajout de matières grasses dans les plats
- Arrêt précoce du lait de croissance



-Lipides = 40 % de l'énergie de 6 à 12 mois, 35 - 40 % après 1 an

Découvrez les recommandations officielles



AJOUT DE SEL TROP FRÉQUENT

CONSTAT

Jusqu'à 50 % des > 2 ans dépassent les apports sûrs et adaptés en sodium

FACTEURS CONDUISANT À CES ÉCARTS :

20 % des parents ajoutent du sel dès 8-9 mois
> 50 % après 1 an



Avant 3 ans : le PNNS recommande de limiter l'ajout de sel dans les plats, lors de la cuisson ou après



APPORTS EN PROTÉINES ENCORE IMPORTANTS

MALGRÉ UNE AMÉLIORATION DEPUIS 2013,

1/3 à 1/2 des enfants >1 an ont des apports au moins 3 fois supérieurs aux apports de référence pour cette population



Les reins du nourrisson et du jeune enfant sont encore immatures : les quantités de protéines sont à adapter



GLUCIDES : QUELS APPORTS ?

CONSTATS :

Principaux contributeurs en glucides :
< 6 mois : laits infantiles (lactose)
Entre 6 et 36 mois : fruits* = 20 à 25 %
Après 1 an : fruits* = source principale

↳ boissons sucrées,
Sucreries vs 2013
Efforts à poursuivre après 1 an



-Apport recommandé : 40 à 60 % de l'énergie en fonction de l'âge
-Le PNNS recommande de limiter les produits sucrés avant 3 ans

*Fruits frais ou préparés

LAIT DE CROISSANCE & FER

- Apports insuffisants de fer chez les 1 à 3 ans, dû notamment à l'arrêt précoce des laits de croissance.
- Carence en fer = impact potentiellement irréversible sur le neurodéveloppement.
- Laits de croissance = principale source de fer (≈ 40 % des apports)



Info plus :
laits de croissance

LAIT DE CROISSANCE & MATIÈRES GRASSES

- Apports insuffisants en acides gras essentiels (AGE) chez > 60 % des enfants après 1 an.
- Carence en AGE = risque d'anomalies cognitives irréversibles.
- Laits de croissance = source clé en AGE (≈ 1/4 des apports en AAL**)

** acide alpha-linolénique

APPORTS INSUFFISANTS EN VITAMINE D

- Indispensable à la minéralisation osseuse.
- Seul 1 enfant/2 est supplémenté.
- Laits de croissance = source alimentaire principale + associer une supplémentation médicamenteuse de 400 à 800 UI/j, entre 0 et 3 ans



ALIMENTS SPÉCIFIQUES BÉBÉ : DES PRODUITS ADAPTÉS, PEU UTILISÉS APRÈS UN AN

UN BÉBÉ N'EST PAS UN MINI-ADULTE

Croissance très rapide & vulnérabilité
= besoin d'une alimentation adaptée



Télécharger la fiche
Nutri-Bébé avec la
bibliographie complète



Télécharger
les résultats
de l'enquête



CONSTAT

Après 1 an, consommation majoritaire d'aliments courants, tous n'étant pas forcément adaptés

À 2 ans : > 80 % consomment des laitages ou biscuits non spécifiques, vs < 20 % pour les versions spécifiques

ALIMENTS SPÉCIFIQUES BÉBÉ = NORMES STRICTES

Composition nutritionnelle encadrée et adaptée aux besoins spécifiques des bébés

Usage d'additifs restreints, interdiction colorants/édulcorants/conservateurs

Exigences de sécurité plus stricte (pesticides, métaux lourds, contaminants...)