

Choix essentiels pour bébé

Patricia Boulos, Diététicienne-nutritionniste



Qui devrait avoir l'alimentation la plus grasse ?



Bébés 4 à 36 mois



Enfants 6 ans



Adolescents



Femme enceinte

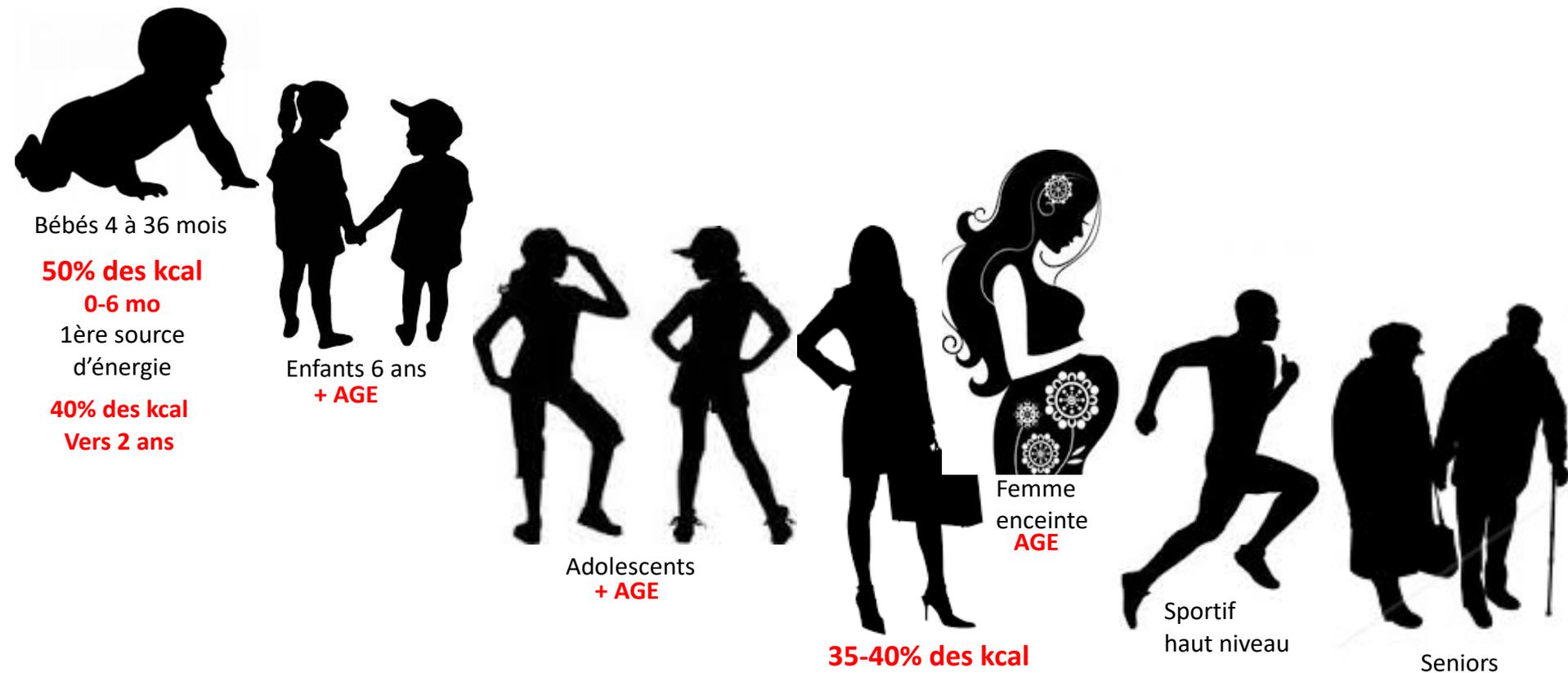


Sportif haut niveau



Seniors

Qui devrait avoir l'alimentation la plus grasse ?



Les études convergent

1. Les bébés mangent trop peu de gras

- En Europe, à partir de 10 mois, > 80% des enfants ont des apports en lipides inférieurs aux recommandations (Efsa)
- 1g lipides = 9 kcal → beaucoup moins d'énergie

2. Et leur corps s'en souvient encore 20 ans plus tard !

- Examen régulier pendant 20 ans de 73 enfants nés entre 1984 et 1985 (INSERM, *Int J Obes*)
- Les enfants avec de faibles apports en lipides au début de leur vie ont une masse grasse plus importante notamment au niveau abdominal une fois adultes.

3. Révision à la hausse des recommandations d'apports en lipides (ANC 2010)

**==> Les chercheurs français mettent en garde les parents :
ne limitez pas les apports lipidiques des jeunes enfants !**



Conseils aux parents

1. N'ayez pas peur du gras !

- 92% des enfants ne mangent pas assez gras entre 30 et 35 mois (Etude Nutri-bébé 2014)



2. L'enfant n'est pas un adulte en miniature

- A partir de 12 mois, le bébé est considéré comme un adulte en miniature, avec une introduction trop précoce de certains aliments inadaptés. (Etude Nutri-Bébé 2014, du Secteur français des aliments de l'enfance (SFAE))
- Pas de yaourt 0% pour les enfants !

Chez bébé, les lipides... à quoi ça sert ?



Cerveau et système nerveux

60% du poids sec du cerveau

Lipides ; w3/ DHA ++

Structure des membranes

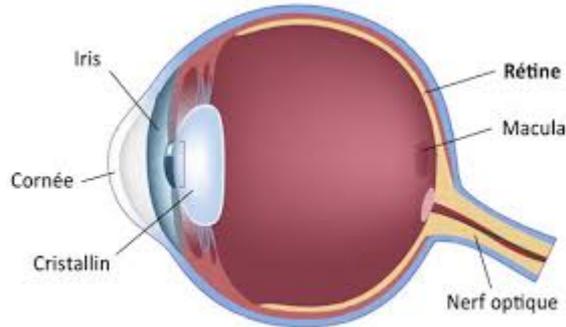
→ Fluidité des membranes

Année 1, taille cerveau x3

Connections neuronales

→ Performances cognitives

Développement et
Fonctionnement normal

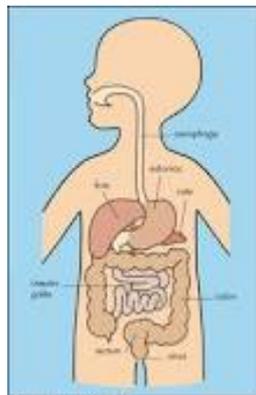


Rétine

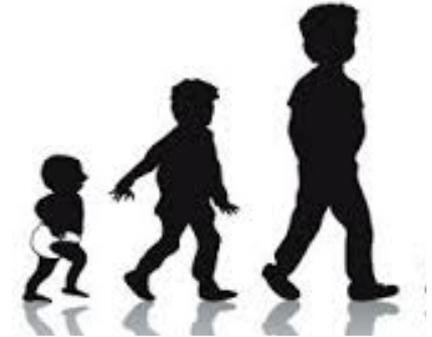
Structure membranes / DHA ++

Dev. normal de la vue (0-12mo)

Fonctionnement normal

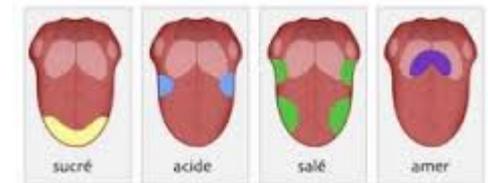


Assimiler
les vitamines
liposolubles
(A, D, E, K)



Grandir

Essentiels à la
croissance normale
et au dév. normal



Goût

Exhauste les goûts et arômes



Résultats
encourageants
Sommeil
Lecture
Apprentissages

Les apports en lipides recommandés de 4 à 36 mois

Apports recommandés en lipides pour la population française = revus à la hausse en 2010

→ Focus sur le DHA : seuils minimaux précisés

	4 mois	6 mois	8 mois	10 mois	12 mois	2 ans	>3 ans	Adulte
Apports énerg moy (kcal/j)	514	633	717	860	932	1087	1183	2000
AG totaux (g/j)	42,5% en. 24	30	34	41	44	51	56	37,5% en. 83
AG essentiels (g/j)								
Linoléïque (oméga 6)  <small>onagre</small>	2,7% en. 1,54	.	2,15	2,58	2,80	3,26	4% en. 5,25	4% en. 9
Alpha LinoléNique (oméga 3)  <small>colza</small>	0,45% en. 0,26	0,32	0,36	0,43	0,47	0,54	1% en. 1,3	1% en. 2
DHA (oméga 3) 	0,08	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,125	0,25

Cap sur les oméga 3... mais lesquels ?

- Au moment de la diversification, chute de la consommation d'Oméga 3 et notamment de DHA
 - Autre chose que du lait maternel (ou un lait infantile adapté),
 - Peu de sources d'oméga 3 (colza, noix, lin)
 - Peu de sources de DHA (poissons gras: maquereau, sardine, saumon)
- Indispensables
 - Omega 6 linoléique et Omega 3 alpha-linolénique (ALA)
 - Puis, l'alpha-linolénique est transformé en EPA et DHA
- Mais... le taux de conversion de l'ALA en DHA est trop faible pour couvrir les besoins en DHA,
 - donc le DHA doit aussi être apporté par l'alimentation



5 HUILES COMPLÉMENTAIRES PRESSÉES À FROID :

Colza Vierge Bio, Tournesol Oléique Bio,
Tournesol Bio, Lin Vierge Bio,
Huile marine² riche en DHA.

Le seul mélange qui apporte du DHA



1 c. à c. dans tous ses repas garantit à Bébé :

- 65% de ses besoins en DHA
- 100% de ses besoins en Oméga-3
- 92% de ses besoins en Vitamine E
- Un rapport $\Omega 6/\Omega 3 = 4,1$
- Une **saveur douce** pour ne pas masquer le goût des aliments qu'il découvre

² Huile naturelle extraite de la microalgue Schizochytrium sp - cultivée en France.

Pratique et simple d'utilisation

Dès la diversification alimentaire, incorporez 1 cuillerée (4 à 5g) dans chacun de ses repas (midi et soir). Cette huile, volontairement douce et délicate, exaltera la saveur des aliments sans jamais les masquer, favorisant ainsi l'éveil du goût chez Bébé.

Par la suite, vous pouvez l'utiliser pour la préparation de tous ses petits plats (crudités, pâtes, mijoté, cuisson au four, en filet sur un poisson...).

Poursuivez son équilibre nutritionnel avec l'huile Quintesens [Enfants] 3 à 9 ans.



VALEURS nutritionnelles	100 g	2 c. à c. / jour	
		10 g	ANC ¹ 4-36 mois
Energie kcal	900	90	9%
Energie kJ	3768	377	
Protéines	0 g	0 g	
Glucides	0 g	0 g	
- dont sucres	0 g	0 g	
Graisses (Lipides)	100 g	10 g	19%
dont Acides Gras Saturés	10,93 g	1,09 g	
dont Acides Gras Mono Insaturés	56,60 g	5,66 g	
- Oméga 9	56,50 g	5,65 g	
dont Acides Gras Poly Insaturés	32,50 g	3,25 g	
- Oméga 3 ALA	5,94 g	0,59 g	100%
- Oméga 3 DHA	470 mg	47 mg	65%
- Oméga 6 LA	26,1 g	2,61 g	87%
Rapport Oméga 6 / Oméga 3	4,1	4,1	
Vitamine E	55 mg	5,5 mg	92%
Sel	0 g	0 g	

¹ Apports Nutritionnels Conseillés (moyenne pour le bébé de 4 à 36 mois). Source : ANSES 2011.

Merci !





Patricia Boulos

Ethique . Respect . Justesse .



- Gourmande d'approches nouvelles, elle complète son diplôme français de Nutritionniste-diététicienne par un Master en nutrition à la Florida International University, USA.
- Elle fait ses premiers pas en pilotant pendant 11 ans le département nutrition de Lesieur, y gérant notamment les interfaces R&D / marketing et le programme de recherche nutritionnelle.
- Depuis 2002 avec Prunelle, puis 2011 avec Foodistas, elle conseille les acteurs au secteur agro-alimentaire : aliments de marque, collectives professionnelles, restauration hors foyer, distribution... et parie sur les bienfaits de la pédagogie à tous les âges :
 - TAP KAT - Création d'activités périscolaires autour de l'aliment et des premiers gestes d'équilibre alimentaire
 - KAPITCH? - Modules de formation des salariés, en entreprise, pour les besoins de leur métier ou à visée purement personnelle !
- Formateur de formateurs PNNS depuis 2013.
- Depuis 2014, elle est impliquée dans MoodFOOD plateforme européenne de recherche collaborative, étudiant les liens entre alimentation et humeur
- Sa fierté est de construire des messages nutritionnels justes sur le plan scientifique et réglementaire, positifs et surtout utiles pour le quotidien des consommateurs.

Pour 100 mL	Lait de vache	Préparations pour nourrissons	Lait de femme mature (après J4-J5)
Poudre (g)		12,6-15	
Calories (kcal)	65	66-73	67
Protides (g)	3,7	1,5-1,9	1
- Caséine (%)	80	60-80* 44-50**	40
Lipides (g)	3,5	2,6-3,8	3,5
- Acide linoléique	90	350-740	350
- Acide a-linolénique (mg)	Traces	30-100	37
Glucides (g)	4,5	6,7-9,5	7,5
- Lactose (%)	100	47-100	85
- Dextrine-maltose (g)	0	1,1-2,6	0
- Autres sucres	Aucun	Amidon, glucose, fructose, saccharose	Oligosaccharides
Sels minéraux (mg)	900	250-500	210
- Sodium (mg)	48	16-28	16
- Calcium (mg)	125	43-93	33
- Calcium/Phosphore	1,25	1,2-1,9	2
- Fer (mg)	0,03	0,7-1	0,05