



EBOOK N°4

CHALLENGE DME

DU 22 AU 25 JUIN

Livret de suivi pour cocher les ingrédients que bébé a déjà goûtés, les allergènes prioritaires déjà testés, ainsi que ses recettes préférées

DE

- ☐ Artichaud
- ☐ Asperge
- ☐ Aubergine
- ☐ Betterave
- ☐ Brocoli
- ☐ Carotte
- ☐ Céleri (Allergène)
- ☐ Chou
- ☐ Concombre
- ☐ Courgette
- ☐ Endive
- ☐ Épinard
- ☐ Fenouil
- ☐ Haricot
- ☐ Laitue
- ☐ Maïs
- ☐ Navet
- ☐ Oignon
- ☐ Panais
- ☐ Petit pois
- ☐ Poireau
- ☐ Poivron
- ☐ P. de terre
- ☐ Radis
- ☐ Rutabaga
- ☐ Tomate

- ☐ Abricot
- ☐ Ananas
- ☐ Avocat
- ☐ Banane
- ☐ Cerise
- ☐ Citron
- ☐ Clémentine
- ☐ Coing
- ☐ Figue
- ☐ Framboise
- ☐ Fraise
- ☐ Grenade
- ☐ Groseille
- ☐ Kiwi
- ☐ Mangue
- ☐ Melon
- ☐ Mûre
- ☐ Myrtille
- ☐ Nectarine
- ☐ Orange
- ☐ Pastèque
- ☐ Pêche
- ☐ Poire
- ☐ Pomme
- ☐ Prune
- ☐ Raisin

- ☐ Avoine
- ☐ Blé (AP)
- ☐ Farine (AP)
- ☐ Maïs
- ☐ Millet
- ☐ Orge
- ☐ Patate douce
- ☐ Polenta
- ☐ P. de terre
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz
- ☐ Sarrasin
- ☐ Semoule (AP)

- ☐ Fève
- ☐ Haricots adzuki
- ☐ Haricot rouge
- ☐ Haricot blanc
- ☐ Haricot noir
- ☐ Lentille blonde
- ☐ Lentille corail
- ☐ Lentilles rouge
- ☐ Lentille verte
- ☐ Lupin (AP)
- ☐ Pois cassé
- ☐ Pois chiche
- ☐ Soja (AP)

- ☐ Agneau
- ☐ Bœuf
- ☐ Canard
- ☐ Cochon
- ☐ Dinde
- ☐ Lapin
- ☐ Mouton
- ☐ Porc
- ☐ Volaille
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ALLERGÈNES PRIORITAIRES



MOLLUSQUES

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture**.

- Bulots ☐
- Calmars ☐
- Coques ☐
- Couteaux ☐
- Escargots ☐
- Huîtres ☐
- Moules ☐
- Palourdes ☐
- Pétoncles ☐
- Poules ☐

- 1 GLUTEN ☐ DATE : ALIMENTS :
- 2 LAIT (PLV) ☐ DATE : ALIMENTS :
- 3 OEUF ☐ DATE : ALIMENTS :
- 4 SOJA ☐ DATE : ALIMENTS :
- 5 ARACHIDE ☐ DATE : ALIMENTS :
- 6 CÉLERI ☐ DATE : ALIMENTS :
- 7 MOUTARDE ☐ DATE : ALIMENTS :
- 8 SÉSAME ☐ DATE : ALIMENTS :
- 9 SULFITES ☐ DATE : ALIMENTS :
- 10 LUPIN ☐ DATE : ALIMENTS :

POISSONS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture**.

- | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|--------------------------|
| Anchois | ☐ | Merlan | ☐ |
| Bar | ☐ | Morue | ☐ |
| Cabillaud | ☐ | Perche | ☐ |
| Carpe | ☐ | Raie | ☐ |
| Dorade | ☐ | Sabre noir | ☐ |
| Espadon | ☐ | Sardine | ☐ |
| Flétan | ☐ | Saumon | ☐ |
| Hareng | ☐ | Sole | ☐ |
| Lieu noir | ☐ | Thon | ☐ |
| Maquereau | ☐ | Truite | ☐ |

FRUITS À COQUE

Attention, **aliment à haut risque d'étouffement** : servir en purée ou poudre (**6-7 ans**)

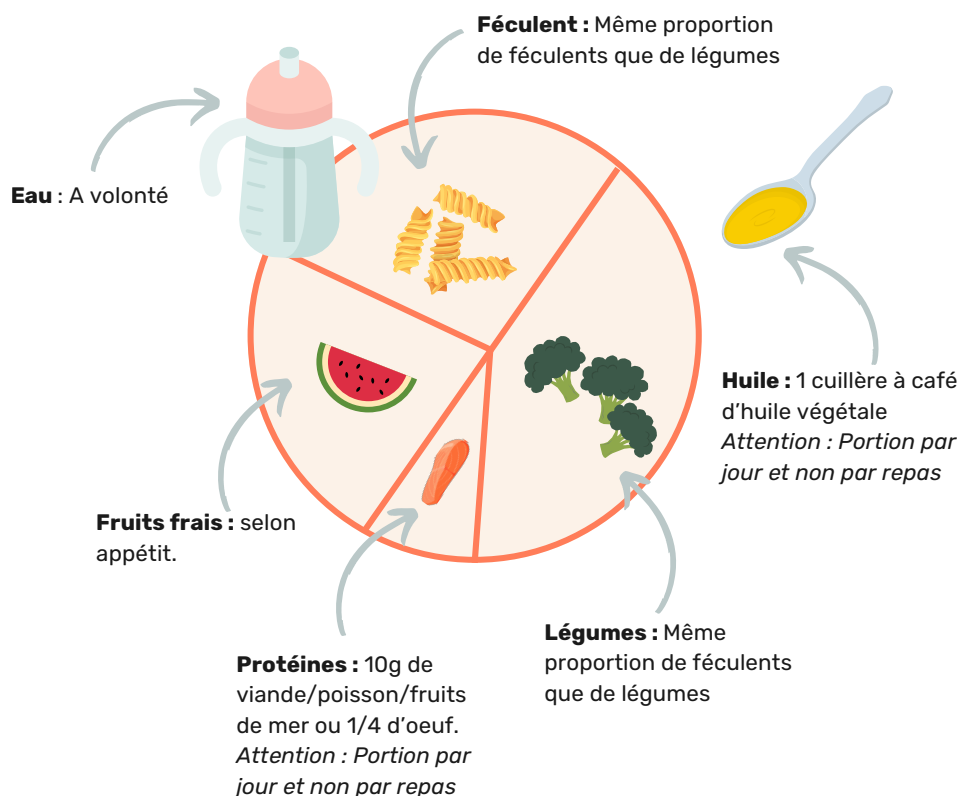
- N. de Cajou ☐
- Amandes ☐
- Noisette ☐
- Pistaches ☐
- Macadamia ☐
- N. du Brésil ☐
- Noix ☐

CRUSTACÉS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **5 ans**, pensez à **vérifier la texture**.

- Cigales de mer ☐
- Crabes ☐
- Crevettes ☐
- Écrevisses ☐
- Galathées ☐
- Homards ☐
- Langoustes ☐
- Langoustines ☐
- Tourteaux ☐
- Araignées de mer ☐

Composer l'assiette équilibré de bébé ?



Recommandations Générales Basées sur le PNNS

Cette assiette est conçue selon les dernières recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il est important de noter qu'il n'existe pas de quantité mesurable pour chaque aliment, à l'exception des protéines et de l'huile, car cela varie d'un enfant à l'autre. L'équilibre et la composition de l'assiette sont primordiaux. Que votre bébé consomme 30 ou 40 g de légumes, par exemple, dépendra de son appétit.

Intuition Alimentaire et Besoins Individuels

À cet âge, le bébé est un mangeur intuitif, se nourrissant selon ses besoins spécifiques. Si votre enfant consomme plus de glucides pendant quelques jours, cela peut indiquer qu'il est en phase d'acquisition de nouvelles compétences motrices, nécessitant davantage d'énergie pour apprendre à ramper, par exemple. Tout comme les adultes, l'appétit d'un enfant fluctue en fonction de nombreux facteurs.

Unicité de l'Appétit et Non-jugement

L'appétit de chaque enfant est unique et ne doit jamais être jugé. Il est essentiel d'éviter de qualifier l'appétit des enfants en termes de « gros mangeur » ou d'« appétit d'oiseau ». Respecter l'unicité de chaque enfant aide à promouvoir une relation saine avec la nourriture dès le plus jeune âge.

L'introduction des allergènes prioritaires.

- En France, nous identifions 14 allergènes prioritaires. Les recommandations suggèrent d'introduire ces allergènes dès le début de la diversification alimentaire pour réduire le risque de réactions allergiques.
- Les allergènes prioritaires doivent être introduits un à un, en suivant idéalement la méthode "3 jours / 2 jours". Cette méthode consiste à introduire pendant 3 jours consécutifs un seul allergène prioritaire, puis, pendant les 2 jours suivants, ne pas introduire de nouveaux allergènes prioritaires non testés (il est possible de continuer à donner les allergènes déjà testés et tolérés pendant cette période).
- Il y a 14 allergènes prioritaires, dont 10 sont considérés comme simples et 4 comme spécifiques.
Un allergène est dit spécifique lorsqu'il représente un groupe d'aliments potentiellement allergènes.
Par exemple, l'allergène "fruits à coque" désigne un groupe qui inclut différents types de noix et de graines. Un bébé pourrait être allergique à l'amande mais pas à la noisette, ce qui nécessite d'introduire chaque allergène spécifique de manière isolée.
- Les allergènes simples comprennent : les céréales contenant du gluten, les œufs, les arachides, le soja, le lait, le céleri, la moutarde, le sésame, les sulfites et le lupin.
- Les allergènes spécifiques sont : le poisson, les mollusques, les crustacés, et les fruits à coque.



Fiche mémo : Les repas de bébé 6-9 mois

→ Nombre de repas

À 6-9 mois, votre bébé devrait idéalement avoir 2 à 3 repas de solides par jour, en plus des tétées ou des biberons de lait maternel/infantile. Les collations peuvent être introduites, mais elles ne doivent pas remplacer les repas principaux ou les tétées.

→ Taille des portions pour bébé

Les portions pour cette tranche d'âge sont généralement petites, débutant avec quelques cuillères à café d'aliments solides par repas et augmentant progressivement selon l'appétit de votre bébé. Il est important de se rappeler que le lait maternel ou infantile reste la source principale de nutrition jusqu'à l'âge de 1 an.

→ Surveiller les signaux de satiété

Les bébés sont naturellement capables de réguler leur apport alimentaire. Laissez bébé gérer son repas en portant les aliments à sa bouche à son propre rythme et soyez attentif aux signaux de satiété comme se détourner de la nourriture ou perdre de l'intérêt.

→ Offrez de la variété pour créer un large panel alimentaire

Introduisez une large gamme d'aliments pour exposer votre bébé à différents goûts et textures. Cela aide à développer ses préférences alimentaires et à garantir un apport équilibré en nutriments.

→ Le lait est l'alimentation principale mais non exclusive

Les recommandations sont de 500 à 800ml de lait sur 24h. Le lait maternel ou infantile ne devrait jamais être remplacé par des produits laitiers avant un an.

→ Pensez à introduire les allergènes prioritaires

Ils sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire et assez rapidement (avant les 18 mois) si possible. Il y a 14 allergènes prioritaires dont 4 qui comptent plusieurs aliments. Essayez de les introduire avec la méthode 3j/2j soit un à deux nouveaux allergènes par semaine.