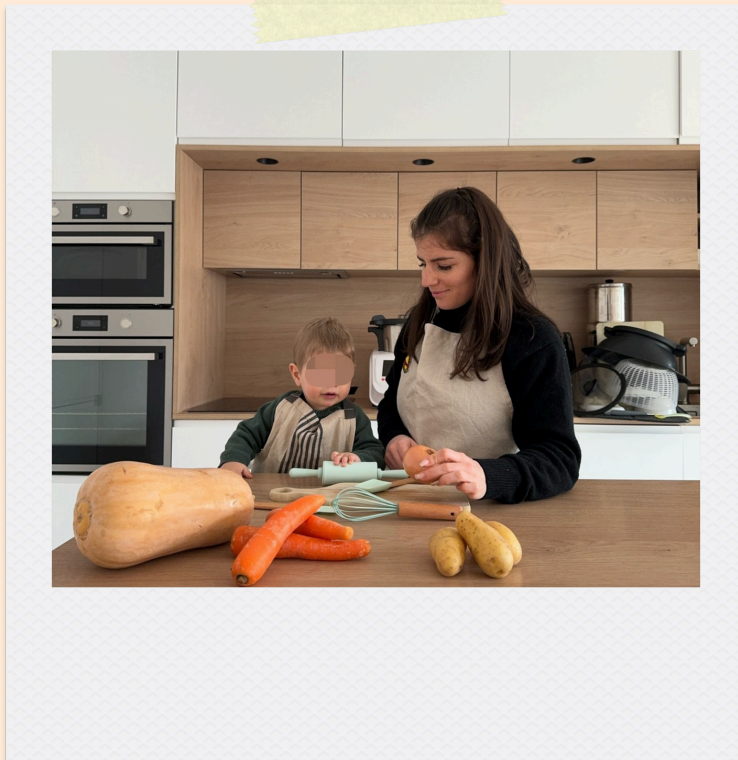




*La roue*  
**DES SAVEURS**



PAR L'ASSIETTE DE BÉBÉ

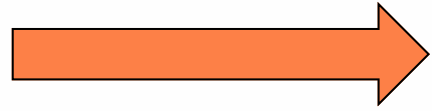


Je suis Mathilde, diététicienne-nutritionniste spécialisée dans l'alimentation des enfants de 0 à 3 ans et créatrice de L'Assiette de Bébé, dédié à offrir un regard bienveillant et nouveau sur l'alimentation des tout-petits.

Après plusieurs années à accompagner les parents dans l'alimentation de leur bébé, j'ai souhaité réunir dans cet ouvrage toutes les clés essentielles pour comprendre et mettre en place la diversification alimentaire.

Passionnée par la nutrition pédiatrique, je partage mon expertise sur les réseaux sociaux, où j'aide les parents à adopter une alimentation bienveillante et adaptée aux besoins de leurs enfants. En tant que maman, je comprends à quel point l'accompagnement est important à ce moment clé de la vie de bébé. Face aux milliers d'informations contradictoires disponibles en ligne, les parents se sentent souvent perdus et livrés à eux-mêmes.

Forte de mon expérience professionnelle et personnelle, j'ai conçu ce livre comme un guide pratique, accessible et rassurant, afin que vous puissiez débuter la diversification alimentaire en toute confiance.



The image shows a large orange circle divided into eight equal segments by white lines. Each segment contains a different food-related emoji and several horizontal dashed lines for writing. The segments are arranged as follows:

- Top-left: A plate of food with various items like a tomato, carrot, egg, and bread.
- Top-right: A whole avocado.
- Middle-right: A single carrot.
- Middle-right (bottom): A cluster of blueberries.
- Bottom-right: A cartoon boy sitting at a table with a plate of food and a glass of water.
- Bottom-left: A head of broccoli.
- Middle-left: Two halves of a hard-boiled egg.
- Bottom-left (top): A plate of food with various items like a tomato, carrot, egg, and bread.

## Liste d'actions pour la roue

### 👁️ VUE

- Observer son assiette et dire les couleurs de chaque aliment
- Chercher la forme ou la ressemblance : "À quoi ça ressemble ?" (nuage, lune, voiture...)
- Fermer les yeux et deviner quel aliment on met dans la main
- Compter les pépins, traits ou points sur l'aliment
- Cacher l'aliment sous une serviette et faire apparaître "ta-dam !"

### 👋 TOUCHER

- Faire un bisou à l'aliment choisi
- Faire un petit "bisou bruyant" à l'aliment
- Toucher l'aliment nouveau et définir sa texture (dur, mou, collant, lisse...)
- Écraser doucement avec les doigts
- Toucher avec la joue
- Tremper le doigt dans un aliment (purée, compote, yaourt) et "peindre" sur l'assiette

### 👃 ODORAT

- Sentir tous les aliments et élire celui avec la meilleure odeur
- Deviner si ça sent sucré, salé, fort ou doux
- Faire "hummm" ou "berk" pour exprimer son ressenti

### 👄 GOÛT

- Souffler sur le nouveau légume
- Mettre sur la langue sans croquer
- Lécher du bout de la langue
- Tenir l'aliment comme une sucette sans croquer
- Chatouiller les dents ou les lèvres avec l'aliment
- Croquer puis recracher (sans obligation d'avalier)
- Tremper dans une sauce légère (yaourt, compote, purée douce) pour donner envie
- Croquer en même temps que maman/papa (chorégraphie de croc)
- Manger en imitant maman/papa

### 🎲 JEU & IMAGINATION

- Faire semblant de manger (jeu du mime)
- C'est maman qui mange ce que je ne veux pas
- Faire goûter à doudou
- Faire un avion ou une voiture avec la cuillère
- Faire semblant que l'aliment est un personnage ("La fraise te dit bonjour !")
- Donner un prénom rigolo à l'aliment (ex : "Carotte-Carotta")
- Transformer l'aliment en microphone et chanter quelques secondes
- Inventer une chanson ou une comptine rapide autour de l'aliment
- Inventer une histoire courte ("La tomate veut partir en voyage, où va-t-elle ?")

# VOUS VOULEZ ENCORE PLUS DE CONSEILS ?

J'ai créé un guide vidéo complet sur les refus alimentaires.

Dans mon guide complet, vous découvrirez :

- Comment différencier un simple refus d'un vrai trouble alimentaire.
- Les protocoles pour accompagner la néophobie étape par étape.
- Des outils sensoriels et ludiques pour redonner envie à votre enfant de manger.
- Des stratégies concrètes pour transformer les repas en moments sereins et positifs.



[DÉCOUVRIR LE GUIDE COMPLET](#)