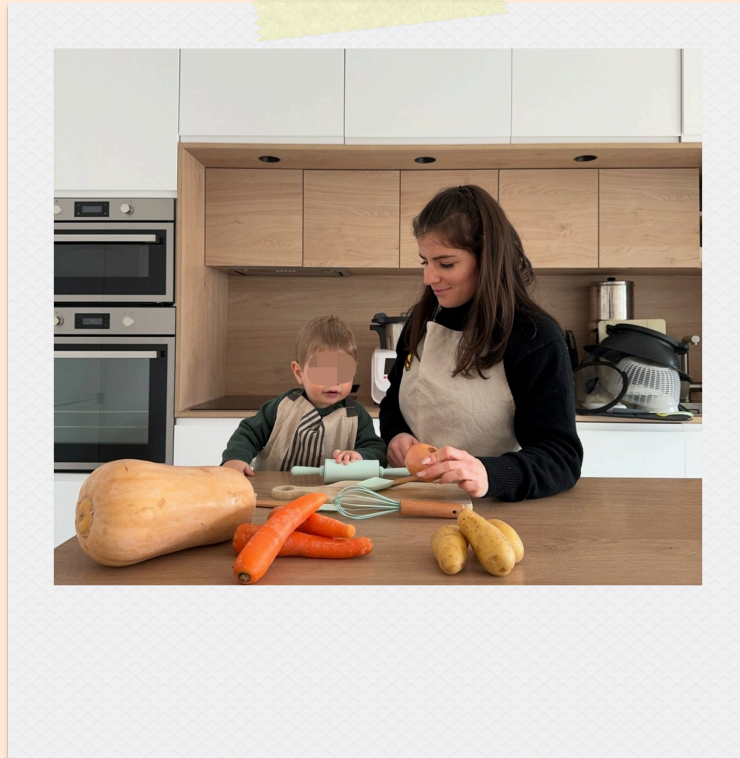




LES ALIMENTS À ÉVITER



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.

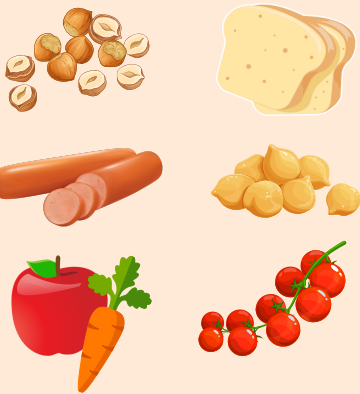
LES ALIMENTS NON ADAPTÉS À BÉBÉ

Vous avez la responsabilité de présenter à votre enfant des aliments adaptés que ce soit au niveau de leur format, leur texture, leur cuisson...

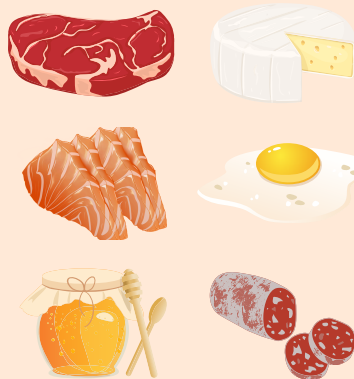
Certains aliments ne sont pas adaptés:

- Les aliments non sécuritaires à risque d'étouffement
- Les aliments à risque sanitaire
- Autres

Les aliments à haut risque d'étouffement



Les aliments à risque de toxico-intoxication



Autres



LES ALIMENTS À HAUT RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

Certains aliments sont dit "à haut risque d'étouffement".

- Les **aliments petits, rond et durs** tels que les oléagineux (noix, noisette, amande...), les olives, les raisins secs, les pois chiches...
- Les **aliments durs** telle que les légumes crus, la pomme crue (un morceau peut se détacher et devenir un petit morceau rond et dure), la viande...
- Les **aliments de forme trop ronde** : la tomates cerise, le raisin, la cerise, une rondelle de saucisse, les bonbons...
- Les **aliments pouvant coller au palais** : la salade, la peau des fruits et des légumes, les épinard en branche, la mie de pain...
- **Autre** : les arêtes de poisson, les manchons de poulet (un bébé ne connaît pas la différence entre l'os et la viande et il peut croquer dans l'os et détacher un petit morceau (rond, petit et dure)).

LE DIAMÈTRE DE LA TRACHÉE



Naissance:
Environ 7mm



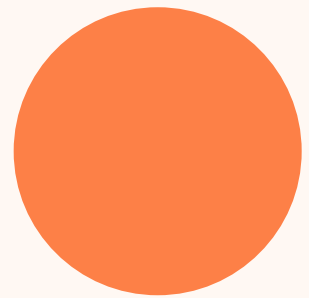
2 ans:
Environ 7,7mm



5 ans:
Environ 9mm



Pièce 2€:
22mm



Adulte:
Environ 25mm

1. Les aliments petits, ronds et durs !

Tomates cerises



Alternatives

À proposer coupés en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

Olives



Alternatives

À proposer coupés en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

Raisins secs



Raisin



Alternatives

À proposer coupés en 4 ou en 2 lorsque bébé sait faire la pince (10-12 mois) et jusqu'à 5 ans.

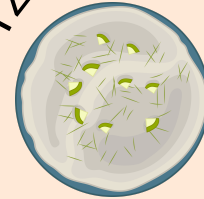
Oléagineux



Alternatives

Sous forme de beurre ou de poudre. Jusqu'à 5 ans.

Tzatziki



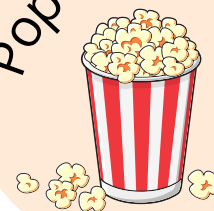
Bonbons



Chocolats cylindriques

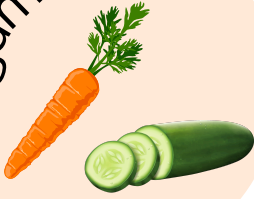


Pop Corn



2. Les aliments durs !

Légumes crus



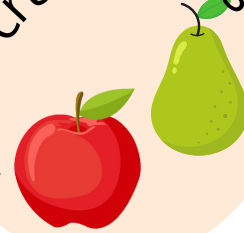
Alternatives

Les faire cuire et les proposer bien fondants.
De 6 mois à 5 ans.

Cornichons



Fruits crus et durs

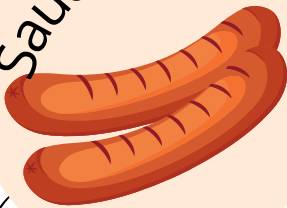


Alternatives

Les faire cuire et les proposer bien fondants.
De 6 mois à 5 ans.

3. Les autres aliments à haut risque d'étouffement

Saucisses



Alternatives

À proposer coupés en 4 ou en 2 dans le sens de la longueur jusqu'à 2 ans.

Les os et arrêtes



4. Les aliments qui peuvent coller au palais.

Salade, épinards



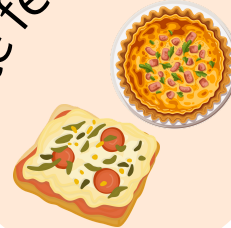
Toasts



Alternatives

Griller les toast si bébé à moins de 18 mois.

Pâte feuilletée



Alternatives

À partir de 18 mois, dès que bébé arrive à décoller des aliments avec sa langue.

LES ALIMENTS À RISQUE SANITAIRE

Certains aliments sont dangereux pour l'enfant et à proscrire en raison de risques infectieux.

- Pas de **lait cru** ni de **fromages au lait cru** avant 10 ans.
- Pas de **viandes, charcuteries** crues ou peu cuites avant 5 ans
- Pas de **poissons et fruits de mer** crus ou peu cuits avant 5 ans.
- Pas d'**œufs crus** ou de préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat, tiramisu, mayonnaise maison...) avant 5 ans.

Ces aliments sont à risque d'infection aux salmonelles, à la listéria et à echerichia coli responsables de complications rénales, neurologiques...

- Pas de **miel** avant 1 an, il est à risque de botulisme. C'est une affection neurologique grave pouvant être mortelle.
- Il est déconseillé de donner des **produits à base de soja** aux moins de 3 ans, en raison de leur teneur en isoflavones (il pourraient interférer avec le développement hormonal de bébé)
- Pas d'**édulcorants**, ils sont susceptibles de peuvent modifier les choix alimentaires et le métabolisme de l'enfant.
- Les aliments contenant de la **caféines** (thé, café, boissons énergisantes...) sont déconseillés car (comme chez l'adulte) la caféine est un excitant et un stimulant pouvant provoquer l'irritabilité, des palpitations et des insomnies.



Certains aliments auxquels on ne pense pas sont dangereux pour l'enfant de moins de 5 ans. C'est le cas de la **pâte à gâteau** crue lorsqu'elle contient de l'œuf. Celui-ci n'est pas cuit il y'a donc un risque de toxi-infection.

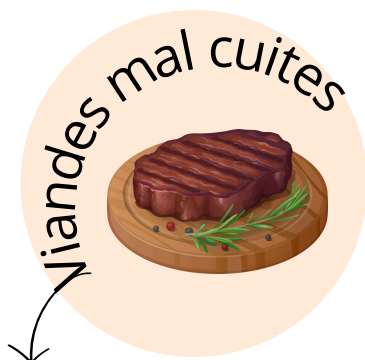
1. Viandes et charcuteries crues ou mal cuites

Déconseillés avant 10ans



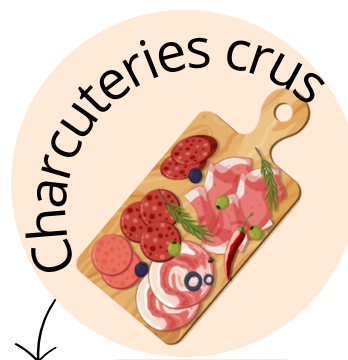
Alternatives

Le proposer cuit jusqu'à 10 ans.



Alternatives

Bien cuire la viande jusqu'à 10 ans.

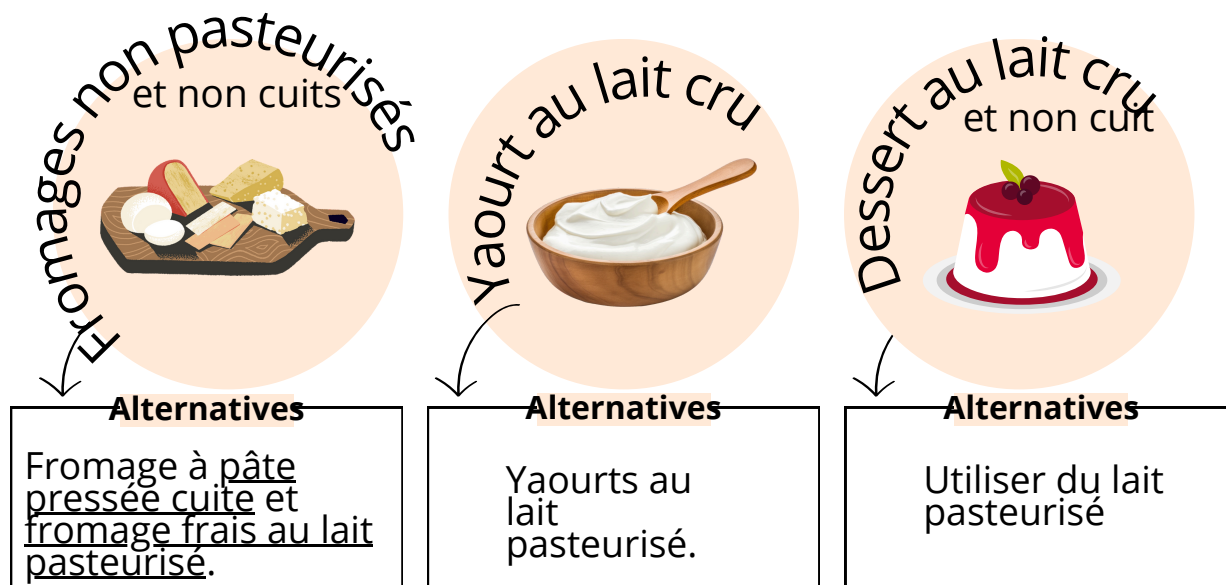


Alternatives

Jambon blanc SOUS VIDE (à la coup il peut être contaminé)

2. Lait cru et fromages à base de lait cru

Déconseillés avant 10ans



Les fromages à éviter avant 10 ans:

(Même s'ils sont au lait pasteurisé)

- Fromage à **pâte molles** : Camembert, Brie, Crottin, Munster, Mont d'or, Pont l'évêque...
- Fromage à **pâte pressée non cuite**: Morbier, Cheddar, Gouda, Raclette, Saint Nectaire, Cantal
- Fromage à **pâte persillée**: bleu d'Auvergne, Roquefort, fourme d'Ambert...
- **Fromages râpés** : ils sont trop humide et peuvent être un lieu de développement bactérien.

Ok s'il sont cuits dans une recette.



Les fromages adaptés avant 10 ans:

- Fromage au **lait pasteurisé** sans croûte (sauf ceux à pâte molle car ils sont humides : camembert, Brie, Munster, mon d'Or, Saint-Marcelin...)
- Fromage au lait cru mais à **pâte pressée cuite** (emmental, Comté, Gruyère...)
- Fromage au lait cru dans **une recette cuite** (gratin, quiche, tartiflette...)

3. Les fruits de mer crus ou mal cuits

Déconseillés avant 5ans

Saumon fumé



Alternatives

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

Huîtres



Alternatives

C'est possible de les cuire pour les proposer à bébé avant 5 ans.

Sushis



Alternatives

Il existe des sushis sans poisson cru.

Poisson mi cuit



Alternatives

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

Tartare de poisson



Alternatives

C'est possible de le cuire pour le proposer à bébé avant 5 ans.

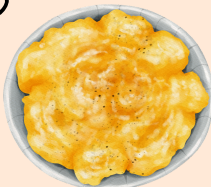
Œufs de poisson



4. Les œufs crus ou mal cuits

Déconseillés avant 5ans

Œufs brouillés



Alternatives

Bien les faire cuire
(pas d'œufs baveux)
avant 5 ans.

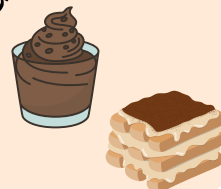
Œufs mollets et pochés



Alternatives

C'est possible de les
cuire pour les
proposer à bébé
avant 5 ans.

Desserts aux œufs crus



Mayonnaise



5. Le miel et les aliments contenant du miel

Déconseillés avant 1an



LES AUTRES ALIMENTS NON ADAPTÉS

1. Les aliments qui contiennent de la caféine

Déconseillés avant 13ans

Sodas énergisants



Café



Thé



Alternatives

Il existe des infusions adaptés aux bébés

2. Les édulcorants

Les additifs sont interdits dans les produits pour enfants de moins de 3 ans.

3. Le soja et les produits à base de soja

Déconseillés avant 3ans

Tofu



Lait de soja



Lécithine de soja
E322



Il contient de grandes quantités de génistéine qui peut interférer avec le développement hormonal de bébé.

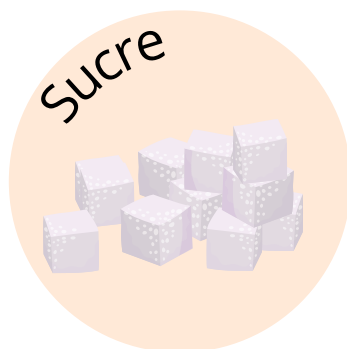
4. Les poissons contaminés

À limiter : lotte-baudroie, lou-bar, bonite, empereur, grenadier, flétan, brochet, dorade, raie, sabre, thon...

À éviter : espadon, marlin, siki, requin et lamproie

1 fois tous les 2 mois maximum:
anguilles, barbeaux, brèmes, carpes et silures.

5. Le sucre et les produits sucrés



Dans sa campagne sur la diversification alimentaire sortie fin 2021, santé publique France recommande :
d'« Introduire les produits sucrés à l'âge le plus tardif possible et de manière limitée ».

Le sucre est à risque :

- d'hyperexcitabilité
- d'hyperactivité
- de caries dentaires
- de diabète précoce
- d'obésité infantile

6. Les plats contenant de l'alcool

Crêpes au rhum



Baba au rhum



Soles au Grand Marnier



Les recettes utilisant des alcools forts : **vodka, rhum, whisky, liqueur** ne sont pas adaptés aux bébé car elles ont une teneur élevée en alcool.



Les recettes utilisant du **vin, du champagne, de la bière ou du cidre** sont adaptés aux bébé car l'alcool s'évapore lors de la cuisson.

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](#)