



# Diversification Alimentaire



1

## QUAND ?

A partir du 5ème mois et progressivement on commence à proposer des aliments à bébé

Bébé met à la bouche  
Présente un intérêt à la nourriture  
A un bon tonus dorsal  
Il est prêt !

2

## COMMENT ?

Chaise haute  
Transat  
Dans les bras

Tout est possible tant que la position n'est pas maintenue trop longtemps et qu'elle reste confortable pour bébé !

3

## AVEC QUOI ?

Les dernières recommandations montrent que l'on peut introduire toutes les classes d'aliments tant que la présentation est sécuritaire pour l'enfant

Attention à certains aliments qui ne s'écraseraient pas facilement entre pouce et index!

4

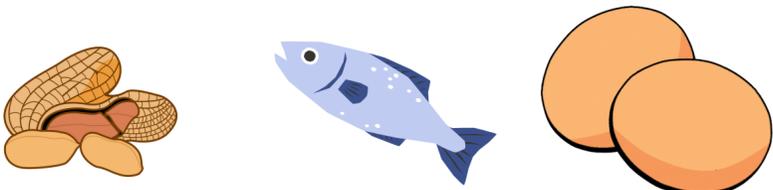
## MATERIEL

Les doigts  
Cuillères 1er âge  
Num num  
Grignoteuse  
Tidy tot

5

## ALLERGENES

Ils sont à introduire dès le départ, d'autant plus s'il y a des terrains allergiques connus dans la famille, ce qui permettra une meilleure prise en charge par la suite.



6

## DME OU DIVERSIFICATION AUTONOME

C'est une façon d'entrer dans la diversification mais tout est possible tant que l'on observe et fait confiance à l'enfant



# Les allergènes

Fruits à coque  
Crustacés  
Lupin  
Moutarde  
Poisson  
Gluten  
Oeufs  
Lait  
Soja  
Arachide  
Céleri  
Mollusques  
Sulfites (poissons, crustacés,  
ajout dans certains aliments  
préparés )  
Sésame