



PÔLE ENFANCE  
JOLIMONT

Section > Bébés

## L'ALIMENTATION (1/2)



### 1. En cas d'allergie, comment sont préparés les repas de mon enfant ?

Lorsqu'un enfant doit suivre un régime en particulier, nous nous basons sur les recommandations du médecin.

Par le biais d'une note à notre attention ou à la lecture du carnet de santé de l'enfant, nous nous engageons à poursuivre le régime de votre enfant à la crèche.

L'aliment que votre enfant ne peut pas consommer sera remplacé.



### 2. A quel moment diversifier les repas ?

La diversification alimentaire sera très souvent conseillée par le pédiatre ou le médecin qui suit la santé de votre enfant.

Une diversification précoce n'est plus justifiée sur le plan nutritionnel et peut, si elle a lieu avant l'âge de 4 mois, favoriser l'apparition d'allergies (dermatites atopiques ou autres symptômes). La diversification répond avant tout à une modification des besoins nutritionnels et à la maturation des systèmes digestifs et rénaux. Le développement psychomoteur de l'enfant devra lui permettre de tenir sa tête droite, de rentrer sa langue et de la creuser pour accueillir la cuillère. Après 6 mois, une alimentation exclusivement lactée ne permet plus de couvrir les besoins nutritionnels de l'enfant. Vers 5 à 6 mois, la majorité des enfants sont généralement prêts à découvrir des aliments autres que le lait. Le réflexe de succion diminue, il accepte facilement la cuillère et montre un intérêt pour d'autres aliments.

### 3. Est-il recommandé de cuire les fruits ?

Cela peut être conseillé par le pédiatre en début de diversification alimentaire car cela rend la digestion plus facile. Les enzymes (facilitatrices de la digestion) sont à ce moment là détruites. Le fruit cuit étant d'emblée plus facile à assimiler par le tube digestif.

Cette méthode de préparation est généralement conseillée lorsque l'enfant présente des régurgitations fréquentes. Lorsqu'il y a des signes de suspicion d'allergies souvent liés à une peau atopique, plus sensible.

### 4. Pourquoi mettre systématiquement une banane dans la panade de fruits ?

Il n'est pas obligatoire de mettre une banane dans la panade de fruits. Cependant, elle favorise l'état de satiété et est également riche en vitamines, notamment B6, et contient une quantité importante de minéraux : potassium, magnésium, cuivre, phosphore et fer.

### 5. Est-il conseillé de donner du yaourt au goûter ?

Préférez le fromage blanc, onctueux et adouci, en ajoutant un fruit de saison mixé ou coupé en tout petits morceaux.

PAS LE TEMPS  
DE TOUT LIRE ?

 [www.jolimont.be](http://www.jolimont.be)