TECHNIQUES PROFESSIONNELLES – BAC PRO ASSP

BLOC 4 – NUTRITION ET ALIMENTATION

Contexte 1 – Les sources nutritionnelles

Activité 2 : La diversification et l'équilibre alimentaire – Résumé à compléter

Version complétée – à relire et à conserver avec ma fiche.

1. La diversification (doc 1)

- La diversification est l'introduction progressive d'aliments autres que le **lait** .
- Elle commence entre **4 mois révolus** et **6 mois** ; jamais avant **4 mois** .
- Les allergènes (œuf, arachide sous forme adaptée…) ne sont pas à **retarder** : on les introduit dès le début.

2. Textures et sécurité (doc 2)

- Les textures évoluent selon les **capacités** de l'enfant : les **dents** ne sont pas le seul critère.
- L'enfant mange **assis** et il est toujours **surveillé** .
- Pas de **miel** avant 1 an. Les fruits à coque et le raisin **entiers** présentent un risque d' **étouffement** .
- On ne **force** pas l'enfant : un aliment refusé peut être **reproposé** un autre jour.

3. L'équilibre alimentaire (docs 3 et 4)

- L'équilibre s'apprécie sur **plusieurs repas** et sur la **journée** : un menu isolé ne permet pas de conclure à une **carence** .
- Les groupes d'aliments ont des intérêts **complémentaires** . La seule boisson indispensable est l' **eau** .
- On respecte les signaux de **faim** et de **satiété** de l'enfant.
- Avec les familles : des messages **bienveillants** , sans **culpabiliser** .

💡 **À retenir.** Je ne remplace pas la puéricultrice : je transmets tout refus persistant ou toute difficulté à avaler.

Sources : sante.fr / mpedia – Diversification alimentaire du bébé ; documents 1 à 4 de l'activité 2. Situations et données d'exercice fictives.