

Bébé pleure en mangeant sa purée : journal des repas sur 7 jours

Prénom : _____ Début le : _____

Mode d'emploi. Pendant 7 jours, notez à chaque repas difficile ce que vous avez proposé et dans quelles conditions. Les détails qui reviennent les jours de pleurs montrent la piste à essayer en premier.

Jour	Aliment proposé	Texture lisse, épaisse, morceaux	Chaleur chaude, tiède, froide	Ambiance calme ou agitée	Fatigué ? oui ou non	Pleurs ? oui ou non	Ce qui a aidé
J1							
J2							
J3							
J4							
J5							
J6							
J7							

Causes fréquentes

- Texture nouvelle ou trop épaisse.
- Goût nouveau qui le surprend.
- Purée trop chaude ou trop froide.
- Poussée dentaire, reflux, allergie alimentaire.
- Fatigue, bruit, lumière.
- Envie de manger seul.

À essayer

- Changer de consistance, plus lisse ou plus épaisse.
- Couper la télévision et les jouets bruyants.
- Commencer par des goûts doux.
- Le laisser toucher et explorer avec ses mains.
- Le féliciter quand il mange bien.

À éviter

- Le forcer : faites une pause et proposez à nouveau plus tard.
- Écarter pour toujours un aliment refusé : reproposez-le régulièrement, sans forcer.
- Introduire plusieurs aliments nouveaux à la fois.

Un nouvel aliment à la fois permet de repérer une éventuelle réaction.

Quand consulter. Si les pleurs semblent liés à une douleur (gencives, reflux) ou si vous suspectez une réaction allergique à un nouvel aliment, parlez-en à votre pédiatre.