

Date et heure du repas	Aliment / Boisson	Quantité	Origine / Marque	Préparation / Présentation	Symptômes	Horaire des « crises »

MODE EMPLOI JOURNAL ALIMENTAIRE

RECETTES,
CONSEILS ET
SOUTIENS !



Comment bien tenir un journal alimentaire ?

- Déjà ne pas l'oublier :)
- Y marquer le + détails possible !
- Si bébé est diversifié, en faire un pour vous et un pour votre enfant.

Comment ce tableau fonctionne ?

1^{ère} colonne : Date et heure que vous consommez et/ou buvez.

• 2^{ème} colonne : ALIMENTS => tout ce que vous consommez (ou votre enfant) aux repas mais aussi entre grignotage compris...
BOISSONS => Prises au cours des repas et en dehors (exprimer en quantité de verre)

• 3^{ème} colonne : Décrire d'une façon approximative et imaginée la quantité de ce que vous mangez/buvez par exemple, 1 assiette, 1 bol, 1 tranche, 1 gros morceau, 1 petit morceau.

4^{ème} colonne : ORIGINE => Produits frais, congelés, surgelés...

MARQUE => chaque jour, coller au verso de la feuille les étiquettes de tous les produits commercialisés donc conserves, sachets, flan etc... ou écrire les ingrédients au dos / associés une pochette vu par jour pour y mettre les étiquettes.

5^{ème} colonne : PREPARATION => préciser les aromates, épices ou autres produits utilisés, la cuisson des aliments ou au contraire si aliments crus.

PRESENTATION => préciser les sauces, condiments accompagnant les plats, ainsi que les graisses utilisées (huile/margarine).

6^{ème} colonne : SYMPTOME(S) => Signaler dans cette colonne, états particuliers que vous observez chez votre enfant (inconfort, RGO, vomissement, selles, réaction immédiate ?)

7^{ème} colonne : HORAIRES et manifestations des crises, en précisant la localisation si besoin et l'intensité si il est possible.

Comment lire le journal alimentaire ?

- Déjà, plus il y est précis, plus sa sera facile de s'y retrouver.
- Attendre 3 semaines d'éviction aux plv et croisées avant de penser à autre chose.
- Préciser les poussées dentaires sachant que les symptômes peuvent être confondus.
- Si pas de réaction grave, tester l'aliment 2 à 3 fois hors période de réaction, dentaire pour être sur de vos aliments douteux.
- Prendre en compte qu'une réaction immédiates se produit dans les 2h après indigestion et qu'au delà jusqu'à 72h se sont des allergies retardées.
- Ne pas tenter plusieurs aliment douteux sur la même période.

