

## Nos spécialistes



**Maïté Engelborghs**  
Psychologue clinicienne  
Kinésiologue

+32 471 53 95 44  
maïte.engelborghs@dietconsult.be  
FR - EN



**Lolita Barthelmé**  
Diététicienne-Nutritionniste

+32 470 38 83 15  
lolita.barthelme@dietconsult.be  
FR

Toute demande d'information ou prise de rendez-vous peut se faire via notre site internet, par e-mail ou par téléphone. Lors de votre premier rendez-vous avec l'une de nos spécialistes, vous définirez le parcours le plus adapté aux besoins de votre famille.



Rendez-vous au cabinet

Dietconsult Fort-Jaco  
Chaussée de Waterloo 1501, b1  
1180 Uccle - 02 375 95 75



Rendez-vous par visio-conférence

Honoraires : 60 EUR / consultation psychologique ou diététique (45 minutes)

Le centre paramédical Dietconsult vous propose également des consultations de kinésithérapie pré et post natales proposées par une kinésithérapeute spécialisée.



**Coline Brasselle**  
Kinésithérapeute

+32 476 49 65 10  
coline.brasselle@dietconsult.be  
FR - EN

# Little Gourmet

*Un parcours centré sur l'éveil alimentaire et la sérénité autour de l'alimentation de son enfant depuis la grossesse jusqu'à l'âge de 3 ans*



## Mon projet, mon début de grossesse

*Avec notre psychologue :*

Vous abordez toutes les questions et les émotions qu'une nouvelle grossesse peut faire naître... Le premier éveil alimentaire se déroule déjà dans le ventre de maman.

*Avec notre diététicienne :*

Vous abordez les particularités alimentaires durant la grossesse (besoins spécifiques, précautions contre la listériose et la toxoplasmose, prise de poids, alcool et caféine, situations particulières éventuelles (diabète gestationnel, végétarisme...), nausées, constipation...

## Mon bébé a 0 - 3 mois Mon bébé adore le lait

*Avec notre psychologue :*

Que bébé soit nourri au sein ou au biberon, il apprendra à connaître et à exprimer ses sensations alimentaires, vous apprenez à décoder ses signaux...

*Avec notre diététicienne :*

Vous abordez le déroulement de l'allaitement et la recherche d'une alimentation équilibrée tenant compte des changements de rythme dans votre vie.

## Mon bébé a 6 - 9 mois

*Avec notre psychologue :*

Bébé grandit et se montre de plus en plus débrouillard pour s'alimenter. Ses compétences évoluent et l'amènent vers de plus en plus d'autonomie...

*Avec notre diététicienne :*

Vous poursuivez les différentes étapes de la diversification alimentaire avec votre bébé. Il découvre de nouveaux aliments et de nouvelles textures : petits morceaux, aliments plus fermes, cuillères préremplies...

## Mon enfant a 1 - 3 ans

*Avec notre psychologue :*

Bébé découvre qu'il peut avoir une influence sur le monde qui l'entoure. Bébé adore s'affirmer au moment des repas.

*Avec notre diététicienne :*

Votre bébé affirme ses goûts alimentaires et il entre dans une étape de néophobie alimentaire. Comment gérer ses refus alimentaires ? Comment continuer à développer son palais ? Vous apprenez à lui offrir une alimentation diversifiée et ludique.

Nos spécialistes vous proposent un accompagnement dont vous et votre bébé êtes les acteurs principaux. Les entretiens sont menés à partir de vos interrogations et préoccupations.



## Ma grossesse : 6-9 mois Mon bébé arrive bientôt

*Avec notre psychologue :*

C'est le moment idéal pour parler de l'accouchement et des débuts de l'allaitement (au sein ou au biberon). Comment prendre aussi soin de vous en tant que parents ?

*Avec notre diététicienne :*

Bébé prend plus de place, votre grossesse évolue : poids, besoins spécifiques du 3e trimestre et situations particulières. Nous abordons l'allaitement (au sein ou au biberon) d'un point de vue nutritionnel.

## Mon bébé a 4 - 6 mois

*Avec notre psychologue :*

Bébé va découvrir ses premiers aliments solides en compagnie de ses parents et s'éveiller aux saveurs et aux plaisirs de la convivialité...

*Avec notre diététicienne :*

Vous choisissez entre la diversification alimentaire "classique", menée par l'enfant (DME) ou mixte. Par quels aliments commencer ? Quel matériel utiliser ? Comment préparer les aliments (recettes) ? Comment jongler avec le lait ?

## Mon bébé a 1 an...

### À la découverte des aliments

*Avec notre psychologue :*

Bébé devient grand, il est curieux. Il s'affirme et prend plaisir à manger de plus en plus de textures différentes.

*Avec notre diététicienne :*

Le lait prend de moins en moins de place dans l'alimentation de votre bébé et il commence à manger « comme un grand ». Quelles sont les textures adaptées et comment les faire évoluer ?

Votre chemin est unique et propre à votre famille...