



GUIDE

LA DME DE 6 À 9 MOIS

GUIDE DES PORTIONS ET ROUTINE ALIMENTAIRE

**Toutes les réponses à vos questions sur l'alimentation de
votre bébé de 6 à 9 mois qui débute la DME !**

- Comment faire une assiette équilibrée ?
- Quelle quantité de lait, de protéines, de fruits, de légumes ?
 - Quels sont les nutriments essentiels pour le bébé ?
 - Combien de repas par jour, et à quels moments ?
- Quels premiers morceaux pour débiter la DME à 6 mois ?
 - Et bien plus encore

Bienvenue

Un guide DME étape par étape

Etape 1 : Je m'assure que mon bébé est prêt à débiter la DME

Cette étape est fondamentale car elle pose les bases de la DME permettant de reconnaître les signes de préparation chez bébé, ce qui est crucial pour commencer en toute sécurité.

Etape 2 : Je m'informe sur tous les aspects de la sécurité à table pour être prêt

La sécurité est primordiale dans la DME. Cette étape doit couvrir les principes de prévention des étouffements, et d'intoxication, les aliments à éviter, et comment présenter les aliments de manière sûre.

Etape 3 : J'apprends à composer une assiette équilibrée pour bébé

Aborder la composition d'une assiette équilibrée est essentiel pour assurer que bébé reçoit tous les nutriments nécessaires à son développement. Cette étape inclue des informations sur les besoins nutritionnels spécifiques.

Etape 4 : J'apprends à faire un morceau sécuritaire et à savoir quelle texture je peux offrir à mon bébé

Cette étape est cruciale pour comprendre comment adapter la taille et la texture des aliments aux capacités de mastication et de digestion de bébé, un aspect central de la DME pour encourager l'autonomie tout en assurant la sécurité.

Etape 5 : J'installe mon bébé à table de manière sécuritaire

L'environnement alimentaire joue un rôle important dans la DME. Cette étape devrait couvrir l'équipement nécessaire, la bonne posture de bébé à table, et comment créer une atmosphère propice à une expérience alimentaire positive.

Etape 6 : J'élabore sa routine journalière

La dernière étape concerne l'intégration de la DME dans le quotidien de bébé, en établissant une routine alimentaire qui respecte à la fois les besoins nutritionnels et le rythme naturel de bébé, tout en s'adaptant à la dynamique familiale.

Etape 1 : Je m'assure que mon bébé est prêt à débiter la DME

Qu'est ce que la Diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire, consiste à introduire dans l'alimentation de votre bébé des solides et des liquides autres que le lait. Ce processus commence généralement à l'âge de 6 mois, une période où les réserves en fer du bébé commencent à diminuer et que le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins nutritionnels croissants.

Pourquoi commencer vers les 6 mois de bébé ?

- **Développement physiologique** : À cet âge, la plupart des bébés ont développé les compétences motrices nécessaires pour manger des solides, comme la capacité de s'asseoir avec soutien et de contrôler leur tête et leur cou.
- **Besoins nutritionnels** : Les besoins en nutriments, notamment en fer, zinc et vitamines, augmentent et ne peuvent être satisfaits uniquement par le lait maternel ou infantile.
- **Développement sensoriel et moteur** : La découverte de nouvelles textures et saveurs stimule le développement sensoriel du bébé, tandis que pratiquer la prise d'aliments solides favorise son développement moteur oral.



Les différents organismes de recommandation recommandent de débiter la diversification alimentaire entre les 4 mois révolus et les 6 mois du bébé. Après 6 mois, le lait ne couvre plus 100% des besoins de bébé, ce qui pourrait conduire à des carences.

Comment savoir si bébé est prêt à débiter la DME ?

1

Bébé a 6 mois ou plus ?

On évitera de donner des morceaux à un enfant de moins de 6 mois (non sécuritaire).

2

Position assise avec maintien*

Voir plus bas : Bébé doit avoir assez de tonus pour se maintenir bien droit dans sa chaise haute.

3

Bouge sa tête

Bébé bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche sans soucis.

4

Coordination oeil-main-bouche

Lorsque bébé voit un jouet, il est capable de l'attraper puis de le porter à sa bouche sans problème.

5

Pas de contre-indications à la DME ?

Avis médical recommandé. S'assurer que bébé n'ait pas de contre-indications (prématurité, fente labiale...)

Quelle diversification choisir pour bébé ?

→ Diversification classique

Cette méthode traditionnelle commence par des purées lisses et des compotes avant de progresser vers des textures plus épaisses et des morceaux. Elle permet une transition douce de l'alimentation lactée vers une alimentation plus variée et est souvent recommandée pour son approche contrôlée.

→ La Diversification menée par l'enfant (DME)

La DME place l'enfant au centre de son expérience alimentaire, lui permettant de manger des aliments solides par lui-même. Cette méthode favorise la découverte des textures et des saveurs et peut encourager l'autonomie et la motricité fine. Cependant, elle nécessite un apprentissage de la méthode de la part des parents pour que bébé puisse manger en toute sécurité.

→ La Diversification mixte

La méthode mixte combine les purées et les solides, offrant à l'enfant une large gamme de textures et favorisant une transition en douceur vers l'autonomie alimentaire. Elle permet aux parents de s'adapter aux préférences et à l'évolution de leur enfant tout en veillant à une expérience diversifiée.

Fais le quiz pour savoir si ton bébé est prêt

Je dis souvent que tous les voyants doivent être au vert pour débiter la DME. Alors voici le jeu des feux tricolores. Pour découvrir dans quelle phase se situe votre bébé cochez la case qui correspond le plus à votre bébé. Il faut que **toutes les cases d'une même phase soient au vert** pour donner les morceaux correspondant. Si une case est orange ou rouge, alors c'est que ce n'est pas encore le moment et que ce n'est pas suffisamment sécuritaire pour bébé. Si après 6 mois toutes les cases de la phase 1 ne sont pas au vert, continuez ou commencez les purées avec bébé en attendant qu'il puisse commencer les morceaux.



Est-ce que ton bébé a au moins 6 mois ?

- ☐ Oui, il a 6 mois passés
- ☐ Il aura bientôt 6 mois
- ☐ Il a moins de 5 mois & demi

Est-ce qu'il si tu le mets dans une chaise haute il se tient bien droit ?

- ☐ Oui, comme un piquet.
- ☐ C'est pour bientôt !
- ☐ Il s'affaisse sur les côtés..

Est-ce qu'il bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche ?

- ☐ Oui, c'est validé !
- ☐ Il y a des petites tensions..
- ☐ Non, pas du tout !

Est-ce qu'il a une bonne coordination oeil-main-bouche ?

- ☐ Oui, nickel !
- ☐ Il y a quelques loupés
- ☐ Non, pas encore..

Est-ce qu'il présente une contre-indication à pratiquer la DME (très grande prématurité, soucis de santé, malformation ...)

- ☐ Non, aucune
- ☐ J'ai un doute, *(Je demande au médecin)*
- ☐ Oui !

Etape 2 : Je m'informe sur tous les aspects de la sécurité à table pour être prêt

La sécurité à table, c'est essentiel.

Ca y est, votre bébé est prêt ou presque prêt à débiter la DME, mais, pour moi, l'étape la plus essentielle c'est de connaître les bases de la sécurité alimentaire pour permettre à son bébé de manger en toute sécurité.

A. Les aliments à haut risque d'étouffement

Les aliments à haut risque d'étouffement sont à éviter jusqu'aux 5 ans de l'enfant (PNNS 2022), non pas en raison de la mastication mais en raison de la taille de la trachée de bébé.

La trachée d'un enfant est beaucoup plus petite qu'une pièce de 2 centimes. De ce fait, certains aliments pourraient obstruer les voies respiratoires de bébé et provoquer un étouffement.



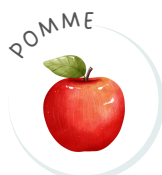
- ➔ **Les aliments PRD, Crus et durs et ronds et souples :** Ils sont à éviter tels quels jusqu'aux 5 ans de l'enfant en raison de la taille de sa trachée. Vous pourrez les servir à bébé dans un format sécuritaire.
- ➔ **Les aliments plats et/ou collants :** Certains autres aliments sont à éviter jusqu'aux 2-3 ans de l'enfant : c'est le cas de la catégorie des aliments plats et/ou collants. En effet ces aliments pourraient venir se coller au palais de bébé et créer une gêne ou un étouffement.

Liste des aliments à haut risque d'étouffement

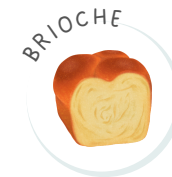
ALIMENTS PRD (PETIS, RONDS, DURS)



ALIMENTS CRUS & DURS



ALIMENTS RONDS & SOUPLES



B. Les aliments à risque de toxi-intoxication

Les enfants de 10 ans et moins sont plus à risque d'un empoisonnement alimentaire et de complications, parce que leur système immunitaire est toujours en développement. Ils ne peuvent pas lutter contre les infections aussi bien que les adultes. De plus, les jeunes enfants produisent moins d'acide gastrique dans leur estomac. Cet acide tue les bactéries néfastes. C'est pour cela qu'ils sont plus à risque d'empoisonnement alimentaire.

1 AN



Le miel, sous toutes ses formes, est dangereux pour les enfants de moins d'un an car il peut causer le **botulisme infantile**. Attendre les **un an** de l'enfant avant de lui en donner.

5 ANS



OEufs & PRODUITS
À BASE D'OEufs

Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les breuvages (comme le lait de poule maison).



POISSON

Cru, fumé ou peu cuit (sushi, saumon fumé...).



FRUITS DE MER

Cru (huître...)

10 ANS



VIANDE

Crue, fumée ou peu cuite (charcuterie, steak tartare, jambon cru ..)



PRODUITS LAITIERS

Lait cru ou non pasteurisé.



JUS DE FRUITS

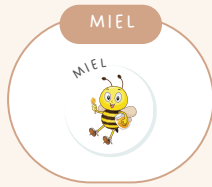
Jus de fruits non pasteurisés.



GERMES : "POUSSES"
DE LÉGUMES

Germes "pousses" cru(e)s de luzerne, de trèfle, de radis et les fèves germées.

+ DE 1 AN



+ DE 3 ANS

ALIMENTS PLATS & COLLANTS



+ DE 5 ANS

ALIMENTS ROUNDS & SOUPLES



ALIMENTS CRUS & DURS



ALIMENTS PRD (PETIS, ROUNDS, DURS)



TOXI INTOXICATION GROUPE 1



ŒUFS & PRODUITS
À BASE D'ŒUFS

Œufs et produits à base d'œufs crus ou d'œufs cuits seulement un peu, y compris certaines vinaigrettes, les pâtes à biscuits, les pâtes à gâteau, les sauces et les breuvages (comme le lait de poule maison).



POISSON

Cru, fumé ou peu cuit (sushi, saumon fumé...).



FRUITS DE MER

Cru (huître...)

+ DE 10 ANS

TOXI INTOXICATION GROUPE 2



VIANDE

Crue, fumée ou peu cuite (charcuterie, steak tartare, jambon cru ..)



PRODUITS LAITIERS

Lait cru ou non pasteurisé.



JUS DE FRUITS

Jus de fruits non pasteurisés.



GERMES : "POUSSES"
DE LÉGUMES

Germes "pousses" cru(e)s de luzerne, de trèfle, de radis et les fèves germées.

Etape 3 : J'apprends à composer une assiette équilibrée pour bébé

Focus sur les nutriments essentiels

À mesure que votre bébé grandit, son besoin en nutriments spécifiques augmente pour soutenir son développement rapide. Voici les nutriments les plus importants à cette étape :

→ Tous les jours

QUANTITÉ LAIT 500 MI de lait minimum par jour (lait infantile/maternel) hors produits laitiers (AVANT 1 an)	NOMBRE DE REPAS 2 À 3 nombre de repas par jours dès le début de la diversification alimentaire (6-9 mois)	QUANTITÉ V/P 10 grammes de viande / poisson par jour avant 1 an ! Ou 1/4 d'oeuf cuit.	ACIDES GRAS ESSENTIELS 1 cuillère à café par jour . Par exemple de l'huile dans le plat de bébé.
FRUITS & LÉGUMES A chaque repas et selon l'appétit de l'enfant	FÉCULENTS 1/2 Toujours proposés avec des légumes : moitié féculents moitié légumes	EAU VOLONTÉ Eau à volonté, au verre	FER 2 aliments riches en fer par jour

→ A équilibré sur la semaine

POISSON GRAS 1 À 2 Fois par semaine du poisson gras	LÉGUMINEUSES 1 fois par semaine, en petite quantité et en format sécuritaire.	ALLERGÈNES 1 À 2 nouveaux allergènes prioritaires proposés par semaine
---	---	--

Le lait et les produits laitiers

- Le lait constitue l'aliment principal, mais pas exclusif, d'un enfant âgé de 6 à 12 mois. Avant l'âge d'un an, il est conseillé de ne pas remplacer le lait maternel ou infantile par des produits laitiers. Ainsi, les yaourts et fromages doivent être évités ou leur consommation réduite au minimum jusqu'à l'âge d'un an.
- De 6 à 12 mois, les laits de croissance, entiers, demi-écrémés, crus ou végétaux ne sont pas appropriés. Seuls le lait maternel et/ou le lait infantile de deuxième âge sont adaptés pour répondre aux besoins nutritionnels d'un bébé en plein développement.
- Les organismes de santé recommandent une consommation minimale de 500 ml et maximale de 800 ml de lait sur 24 heures une fois la diversification alimentaire commencée. Une consommation inférieure à 500 ml peut ne pas couvrir les besoins nutritionnels du bébé, entraînant un risque de carences.

L'introduction de l'eau lors des repas

- L'eau doit être introduite dès le début de la diversification alimentaire, y compris pour les bébés allaités. Cette pratique présente deux avantages lors des repas. Premièrement, elle aide à prévenir la constipation. Deuxièmement, elle favorise la formation d'un bon bol alimentaire, facilitant ainsi la déglutition.
- Il est donc recommandé de proposer de l'eau à votre bébé à chaque repas. Il est important de choisir une tasse adaptée à votre bébé. Évitez les tasses à bec, qui sont en réalité des biberons déguisés et déconseillés par les orthophonistes. Pour découvrir ma sélection des meilleures tasses pour la DME, vous pouvez cliquer [ici](#).
- Assurez-vous que l'eau du robinet est potable pour les très jeunes enfants et les bébés en consultant le site internet de votre ville. Vous pouvez également servir de l'eau en bouteille portant la mention « Adaptée à l'alimentation du nourrisson ».

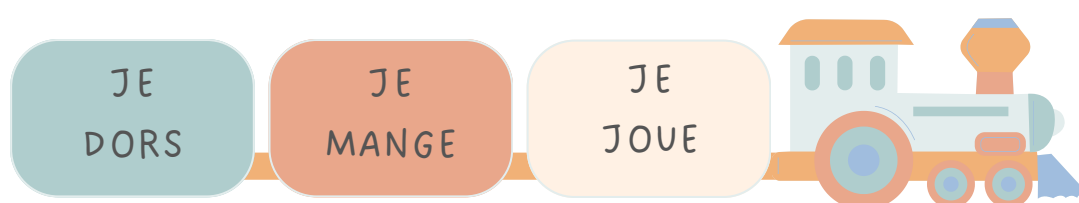
Nombre de repas par jour

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de proposer 2 à 3 repas par jour dès le début de la diversification alimentaire, en adaptant le rythme des repas selon l'état d'éveil, la fatigue, les sensations alimentaires ainsi que le transit de l'enfant.

Il est conseillé de débiter par deux repas quotidiens le premier mois, puis d'introduire progressivement un troisième repas. Les repas peuvent être choisis en fonction des préférences de votre bébé et vous,, tout en veillant à inclure tous les groupes alimentaires pour une alimentation équilibrée, évitant ainsi de se limiter exclusivement à des mets sucrés ou salés.

Quel est le bon moment pour le repas de bébé ?

Pour garantir une alimentation sûre et permettre à bébé d'être pleinement connecté à ses sensations alimentaires, il est essentiel de respecter son rythme naturel, souvent résumé par la séquence : Je dors -> Je mange -> Je joue. Lorsqu'un bébé est trop fatigué, il peut ne pas manger de manière sécurisée et peut même refuser de manger en raison de la fatigue. Les repas suivant l'approche DME requièrent un effort considérable de la part du bébé, ce qui peut le fatiguer vers la fin du repas.



Les aliments à favoriser :



La nutrition est très importante et chaque repas doit être soigneusement étudié en fonction de sa valeur nutritionnelle

Riches en fer

- **La viande rouge** (La servir bien cuite, réduite en purée)
- **Les légumineuses** (haricots, lentilles..)
- **Les oeufs** (les servir bien cuits et en format sécuritaires)
- **Les oléagineux** (servir au format sécuritaire)
- **Les légumes feuillus** (Epinards, chou kale..)
- **Les flocons d'avoine**
- **Les baies** (servir eau format sécuritaire)

Bons Acides gras

- **Les poissons gras**
- **Les graines de chia et de lin**
- **Les huiles végétales** (Lin, colza..)
- **Les oléagineux** (servir au format sécuritaire)
- **Les avocats**
- **Les oeufs** (les servir bien cuits et en format sécuritaires)

Poissons gras

- **Saumon** : Surtout le saumon sauvage, qui est généralement plus faible en mercure que le saumon d'élevage.
- **Sardines** :
- **Maquereau Atlantique nord** : À distinguer du maquereau espagnol ou roi, qui peut contenir des niveaux plus élevés de mercure.
- **Hareng**
- **Truite d'eau douce**

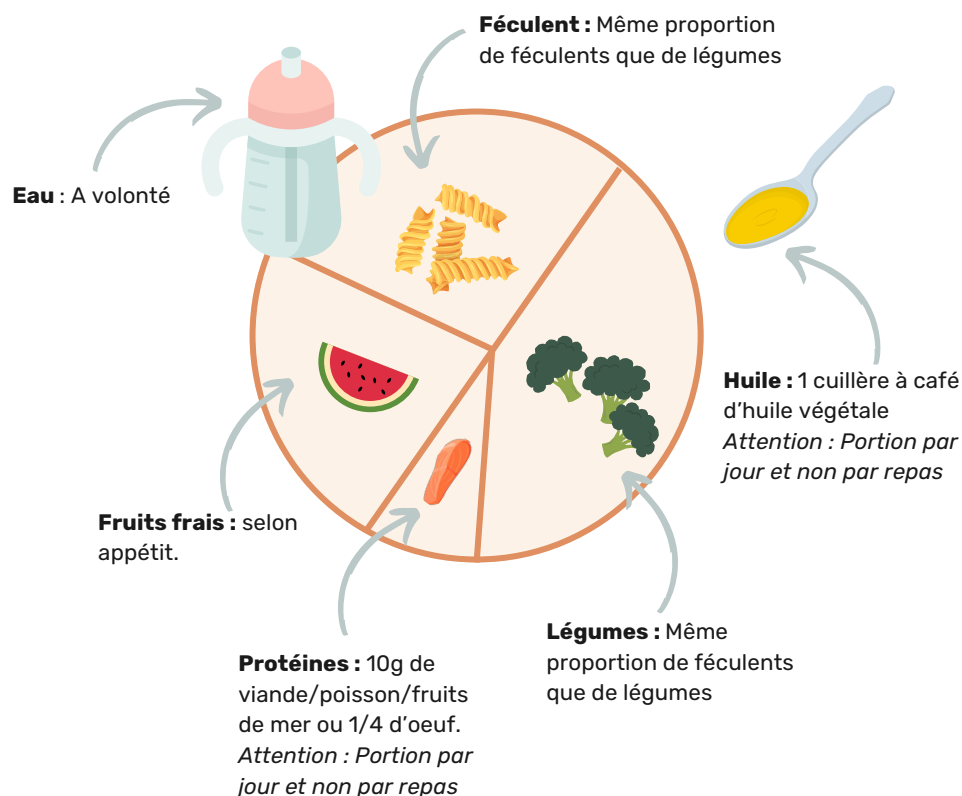
6-9 mois : Combiner Vitamine C & Fer

Les recommandations suggèrent d'offrir à votre bébé deux aliments riches en fer par jour. Pour optimiser l'absorption du fer, il est conseillé de combiner ces aliments avec des sources riches en vitamine C. Cette association répondra de manière plus efficace aux besoins en fer du bébé, réduisant ainsi le risque d'anémie ferriprive chez le nourrisson.

6-9 mois : Offrir un large choix d'aliment à bébé

Entre 6 et 9 mois, il est recommandé d'offrir à votre bébé une grande variété d'aliments pour encourager une diversification alimentaire riche et équilibrée. Cette période est cruciale pour le développement de ses goûts et de ses préférences alimentaires.

Composer l'assiette équilibrée de bébé ?



Recommandations Générales Basées sur le PNNS

Cette assiette est conçue selon les dernières recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il est important de noter qu'il n'existe pas de quantité mesurable pour chaque aliment, à l'exception des protéines et de l'huile, car cela varie d'un enfant à l'autre. L'équilibre et la composition de l'assiette sont primordiaux. Que votre bébé consomme 30 ou 40 g de légumes, par exemple, dépendra de son appétit.

Intuition Alimentaire et Besoins Individuels

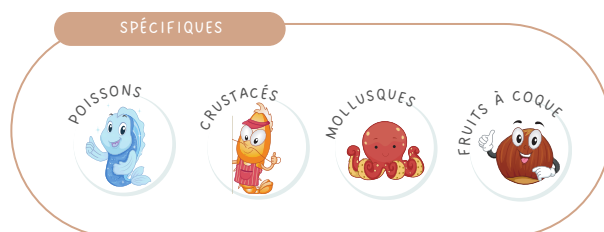
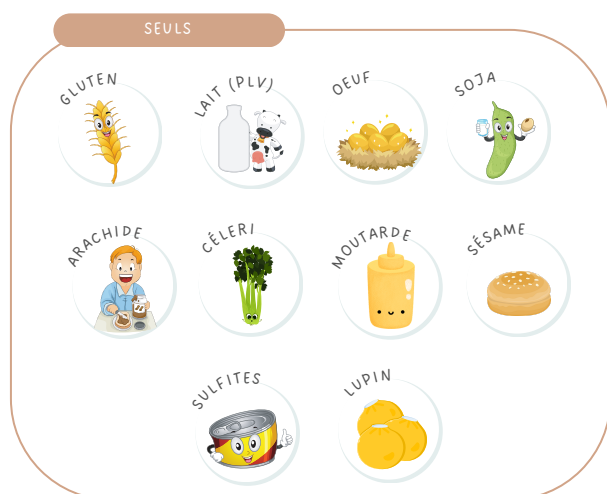
À cet âge, le bébé est un mangeur intuitif, se nourrissant selon ses besoins spécifiques. Si votre enfant consomme plus de glucides pendant quelques jours, cela peut indiquer qu'il est en phase d'acquisition de nouvelles compétences motrices, nécessitant davantage d'énergie pour apprendre à ramper, par exemple. Tout comme les adultes, l'appétit d'un enfant fluctue en fonction de nombreux facteurs.

Unicité de l'Appétit et Non-jugement

L'appétit de chaque enfant est unique et ne doit jamais être jugé. Il est essentiel d'éviter de qualifier l'appétit des enfants en termes de « gros mangeur » ou d'« appétit d'oiseau ». Respecter l'unicité de chaque enfant aide à promouvoir une relation saine avec la nourriture dès le plus jeune âge.

L'introduction des allergènes prioritaires.

- En France, nous identifions 14 allergènes prioritaires. Les recommandations suggèrent d'introduire ces allergènes dès le début de la diversification alimentaire pour réduire le risque de réactions allergiques.
- Les allergènes prioritaires doivent être introduits un à un, en suivant idéalement la méthode "3 jours / 2 jours". Cette méthode consiste à introduire pendant 3 jours consécutifs un seul allergène prioritaire, puis, pendant les 2 jours suivants, ne pas introduire de nouveaux allergènes prioritaires non testés (il est possible de continuer à donner les allergènes déjà testés et tolérés pendant cette période).
- Il y a 14 allergènes prioritaires, dont 10 sont considérés comme simples et 4 comme spécifiques.
Un allergène est dit spécifique lorsqu'il représente un groupe d'aliments potentiellement allergènes.
Par exemple, l'allergène "fruits à coque" désigne un groupe qui inclut différents types de noix et de graines. Un bébé pourrait être allergique à l'amande mais pas à la noisette, ce qui nécessite d'introduire chaque allergène spécifique de manière isolée.
- Les allergènes simples comprennent : les céréales contenant du gluten, les œufs, les arachides, le soja, le lait, le céleri, la moutarde, le sésame, les sulfites et le lupin.
- Les allergènes spécifiques sont : le poisson, les mollusques, les crustacés, et les fruits à coque.



Fiche mémo : Les repas de bébé 6-9 mois

→ Nombre de repas

À 6-9 mois, votre bébé devrait idéalement avoir 2 à 3 repas de solides par jour, en plus des tétées ou des biberons de lait maternel/infantile. Les collations peuvent être introduites, mais elles ne doivent pas remplacer les repas principaux ou les tétées.

→ Taille des portions pour bébé

Les portions pour cette tranche d'âge sont généralement petites, débutant avec quelques cuillères à café d'aliments solides par repas et augmentant progressivement selon l'appétit de votre bébé. Il est important de se rappeler que le lait maternel ou infantile reste la source principale de nutrition jusqu'à l'âge de 1 an.

→ Surveiller les signaux de satiété

Les bébés sont naturellement capables de réguler leur apport alimentaire. Laissez bébé gérer son repas en portant les aliments à sa bouche à son propre rythme et soyez attentif aux signaux de satiété comme se détourner de la nourriture ou perdre de l'intérêt.

→ Offrez de la variété pour créer un large panel alimentaire

Introduisez une large gamme d'aliments pour exposer votre bébé à différents goûts et textures. Cela aide à développer ses préférences alimentaires et à garantir un apport équilibré en nutriments.

→ Le lait est l'alimentation principale mais non exclusive

Les recommandations sont de 500 à 800ml de lait sur 24h. Le lait maternel ou infantile ne devrait jamais être remplacé par des produits laitiers avant un an.

→ Pensez à introduire les allergènes prioritaires

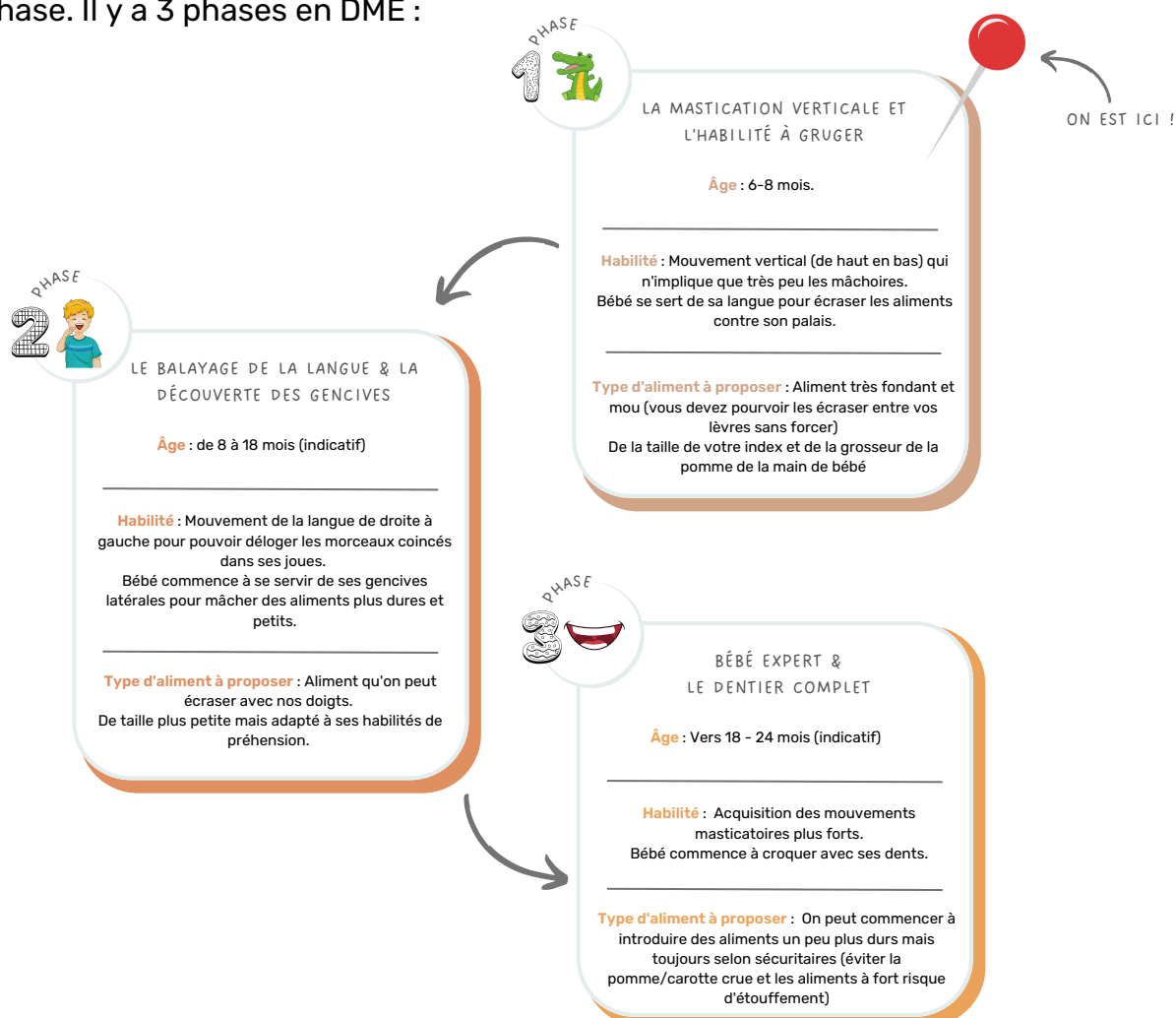
Ils sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire et assez rapidement (avant les 18 mois) si possible. Il y a 14 allergènes prioritaires dont 4 qui comptent plusieurs aliments. Essayez de les introduire avec la méthode 3j/2j soit un à deux nouveaux allergènes par semaine.

Etape 4 : J'apprends à faire un morceau sécuritaire et à savoir quelle texture je peux offrir à mon bébé

6-9 mois : Quelles sont les habilités de mon bébé.

A 6-9 mois, bébé commence la DME au moment où il coche tous les prérequis. Il se trouve alors en Phase 1 de la DME.

Les phases correspondent aux habilités que bébé va développer au fur et à mesure de son aventure de petit gourmet. Au tout début bébé ne saura pas encore macher puis petit à petit il apprendra à macher, développant ainsi ses habilités et changeant de phase. Il y a 3 phases en DME :



6-9 mois : Comment faire un morceau sécuritaire

→ Un morceau qui correspond aux habilités de bébé

Vous l'aurez compris, bébé ne pourra pas manger n'importe quel morceau, il faudra donc lui servir un morceau qui correspond à ses habilités afin qu'il puisse manger sans frustration et en toute sécurité.

→ La règle des 3 pour un morceau sécuritaire

-  Le morceau doit être de la longueur de votre index ou d'un tube de colle : Cela permet à bébé une bonne préhension car il attrape avec sa main complète. A 6 mois, bébé n'a pas encore acquis la motricité fine. Si les morceaux sont trop petits, bébé pourrait ne pas arriver à les attraper, s'énerver et se braquer fasse au repas.
-  Le morceau doit être de la grosseur du poing de bébé (par exemple du diamètre un peu supérieur à votre doigt) car lorsque bébé attrape votre doigt, il l'attrape à pleine main, cela remplit son poing. Cela permet à bébé une bonne préhension lors de ses repas.
-  Le morceau doit être extrafondant et s'écraser entre vos lèvres sans forcer. La mastication de bébé est verticale (comme le crocodile). Nous, adulte nous utilisons notre mastication latérale pour mâcher. Les morceaux doivent donc être bien mous afin de débiter la DME.

LES 3 POINTS DU MORCEAU SÉCURITAIRE



DE LA
LONGUEUR DE
TON INDEX

Le morceau doit être d'environ la longueur de votre index, voire d'un tube de colle. Cela est utile pour la préhension de bébé et le principe de permanence de l'objet.



DE LA
GROSSEUR
DU POING
DE BÉBÉ

La taille idéale du morceau est celle que bébé peut tenir aisément dans sa main. Tout comme il pourrait tenir votre annulaire : environ ce diamètre-là.



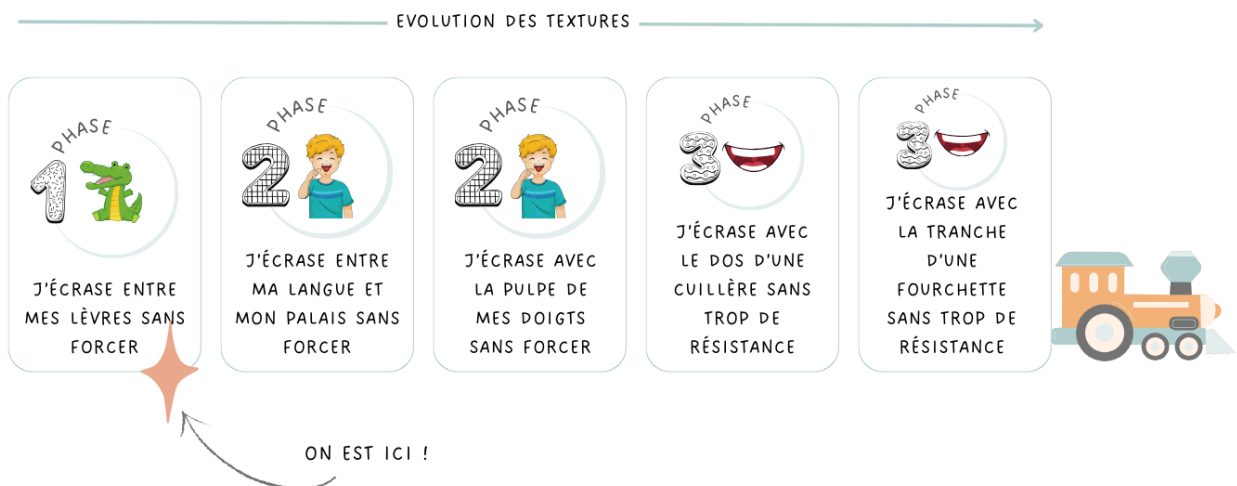
TEXTURE
EXTRA
FONDANT

Le morceau doit s'écraser facilement entre vos lèvres sans forcer.

Quelles textures pour un bébé de 6-9 mois ?

- 1 Texture lisse
Aliments en purée très lisse, sans morceaux ni grumeaux.
- 2 Texture Épaisse
Aliments en purée avec une consistance plus épaisse, mais sans morceaux.
- 3 Texture Grumeuleuse
Aliments en purée avec de petits morceaux ou grumeaux.
- 4 Morceaux extrafondants
Premiers morceaux sous format sécuritaire, extra fondants.
- 5 Texture croustifondante
Aliments croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur (ex : frites).
- 6 Texture granuleuse
Aliments avec une texture granuleuse (ex : pain des fleurs, porridge)
- 7 Texture mousseuse
Aliments battus ou fouettés pour obtenir une texture aérée et légère. (ex : chantilly pasteurisée)

→ Quelle première texture pour bébé ?



Comment couper :



De 6 à 9 mois, votre bébé a les capacités masticatoires de la phase 1 : de ce fait certains morceaux doivent être donnés de manière très sécuritaire.

La viande

Plusieurs options :

- Intégrée à de la purée
- Intégrée dans des finger food
- En rillettes/tartinades

Le poisson

Plusieurs options :

- Intégrés dans de la purée (type brandade)
- Intégrés dans des recettes de finger food phase 1 (pancakes)
- En bâtonnets fondants (cuit à la vapeur) et sans panure ni arêtes

Les oléagineux

Jamais entiers tels quels avant 5 ans :

- En purée d'oléagineux
- En poudre dans une recette
- En boisson végétale

Maïs/ petits pois

Attendre les 2 ans pour les servir tels quels, avant ça :

- En purée / tartinade
- Intégrés dans des finger food
- En soupe

Aliments feuillus

Jamais entiers, tels quels avant que l'enfant soit prêt (aliment plat et collant)

- aliment à haut risque d'étouffement.
- En smoothie
- En soupe
- En purée
- En finger food

Les fruits

Jamais crus et durs :

- En bâtonnets très mous et mûrs
- En bâtonnets cuits et fondants
- En smoothie
- En glace/sorbet
- En pulpe/suprême
- En crue-pote

Quelques exemples de premiers aliments DME 6-9 mois :

→ Fruits et légumes

Des bâtonnets de pommes cuits à la vapeur et très fondants. Des Bâtonnets de bananes coupés dans la longueur, des bâtonnets de carotte/panais cuits à la vapeur et très fondants. Suprême d'orange, Une lanière d'avocat très fondante, kiwi bien mur et mou coupé en "donut".

→ Protéines

Une lanière d'omelette, une brandade de morue, un pancakes, une gaufre, une purée avec de la viande mixée, des lanières de poisson cuit à la vapeur et fondant.

Etape 5 : J'installe mon bébé à table de manière sécuritaire



INSTALLATION EN
CHAISE HAUTE

Bien vérifier que les quatre points de l'installation à table soient cochés.



LE LAISSER PORTER SEUL
LES ALIMENTS À SA
BOUCHE

Afin de lui permettre de manger des morceaux qu'il est capable de manger seul et d'appréhender son gag reflex.



ÉVITER LES
DISTRACTIONS

(Animaux, gouzi-gouzi, TV, disputes..) pour que bébé soit concentré sur son repas.



ENVIRONNEMENT
CONVIVIAL

Pour lui offrir une sécurité affective et lui permettre de manger en sécurité.



VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE
DES ALIMENTS

Pour ne pas que ça soit trop froid, ni trop chaud. Eviter les brûlures.



PAS DE MAINS DANS
LA BOUCHE DE BÉBÉ

En cas de gag reflex & fausse route on le laisse gérer.



INTERVENIR QU'EN
CAS D'ÉTOUFFEMENT

Ne pas intervenir en cas de gag reflex ou fausse route pour éviter de faire bouger le morceau.



PROPOSER DE L'EAU
À TOUS LES REPAS

Pensez à proposer de l'eau à votre bébé dès qu'il a la bouche bien vide.



VÉRIFIER QUE LE
MORCEAU SOIT
SÉCURITAIRE

Vérifiez que tous les morceaux donnés soient parfaitement fondants et adaptés aux habilités de bébé.



SÉCURITÉ AVANT
TOUT

Un doute sur une texture ? Ne la donnez pas à bébé. Réduisez-la en purée à donner à la cuillère.

Comment installer son bébé en chaise haute ?

La bonne installation de bébé est primordiale afin qu'il soit à l'aise à table et qu'il mange en toute sécurité. Qui aimerait manger sur une chaise de géant ? Ou bien sur une chaise trop petit, aucun de nous, adulte. La bonne position en chaise haute coche 4 points essentiels : Un marche pied réglé à la hauteur des pieds de bébé afin que les genoux soient pliés et que bébé puisse y prendre appui en cas de gag reflex, un dossier à 90° pour que bébé mange bien droit et puisse avoir une bonne déglutition, pas d'attache au niveau des épaules, seulement au niveau du bassin pour que bébé puisse se pencher en avant en cas de gag reflex, une tablette à hauteur du nombril parce que c'est plus agréable pour eux (c'est comme si nous mangions sur une chaise beaucoup plus basse que la table).



REPOSE
PIEDS
RÉGLÉ

Veillez à ce que bébé ait toujours un repose-pieds bien ajusté sous ses pieds pour pouvoir prendre appui en cas de réflexe nauséeux ou de fausse route.

A ÉVITER

- Repose-pieds trop bas ou trop haut
- Chaise sans repose-pieds. Si votre chaise ne dispose pas de repose-pieds, vous pouvez en créer un :
 - o Sur Etsy, il y a des vendeurs de rajout de repose-pieds.
 - o En le fabriquant avec un tabouret ou une ceinture.



POSITION
ASSISE
À 90°

Installez votre bébé dans sa chaise haute, l'angle dos / hanche bien à 90°

A ÉVITER

- Les chaises hautes qui s'allongent/se transforment en transat et qui n'offrent pas une position assez droite à l'enfant.
- Faire manger bébé dans un transat en position semi-allongée.



TABLETTE
À HAUTEUR
DE NOMBRIL

Favorisez une chaise haute dont la tablette est à hauteur de nombril de bébé

A ÉVITER

- Les tablettes trop hautes qui arrivent au niveau des pectoraux de bébé et l'oblige à lever les épaules
- Ou a défaut, si la tablette est trop haute, enlevez-la pour que votre bébé mange sur la table.



PAS DE
HARNAIS
AUX
ÉPAULES

Veillez à ce que bébé ait les épaules libres afin de pouvoir se pencher en avant en cas de gag reflex ou fausse route.

A ÉVITER

- Evitez d'attacher les épaules de bébé, nouez les sangles seulement au niveau des hanches.
- Évitez de trop avancer la tablette contre bébé pour qu'il ne soit pas bloqué s'il avait besoin de se pencher en avant.

Etape 6 : J'élabore sa routine journalière

Le tableau ci-dessous décrit une journée type suivant la routine pour un bébé de 6 à 9 mois. Les portions indiquées sont approximatives

Ce sont les quantités que l'on pourrait s'attendre à ce qu'un bébé de cet âge mange.

Je mets en garde sur le fait que tous les bébés sont différents

et vous aurez des jours où ils mangeront davantage et d'autres jours où ils mangeront moins.

Préparez-vous également à ce qu'une partie de cette nourriture soit jouée avec ou jetée sur le sol, alors n'hésitez pas à ajuster les portions.

Routine avec 2 repas

5h	Lait habituel : 170 ml environ
5h-8h	Fin de nuit / sieste
8h00	Réveil + lait habituel : 90 ml environ
8h15	Petit déjeuner riche en fer. Ex : Porridge + suprême d'orange
11h- 12h15	Sieste : de 45 minutes à 2,5h
12h30	Lait habituel : 100 ml environ + déjeuner comme schéma assiette équilibrée.
14h15-16h	Sieste : de 45 minutes à 2,5h
16h15	Lait habituel : 170 ml environ.
18h30	Lait habituel : 170 ml environ
18h45	Début de la nuit

Routine avec 3 repas

5h	Lait habituel : 170 ml environ
5h-8h	Fin de nuit / sieste
8h30	Lait habituel : 90 ml environ Petit déjeuner riche en fer. Ex : Porridge
9h - 11h	Jeux / éveil
11h - 12h30	Sieste : de 45 minutes à 2,5h
12h30	Déjeuner comme schéma assiette équilibrée.
13h-15h	Jeux/éveil
15h-16h30	Sieste : de 45 minutes à 2,5h
16h30	Lait habituel 150ml
16h45-18h30	Jeux/éveil
18h30	Dîner : suivant état d'éveil de bébé. Sinon favoriser goûter.
19h30	Lait habituel 150ml
19h45	Début Nuit

Les renseignements ci-dessus sont partagés à des fins éducatives uniquement et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux. Il est important de noter que tout aliment, même correctement servi, peut comporter un risque d'étouffement. Servez des aliments adaptés à l'âge et au stade de développement de votre bébé, et assurez-vous de ne jamais le laisser sans surveillance pendant les repas. Bien que toute nourriture puisse déclencher des réactions allergiques, la plupart des allergies alimentaires résultent de quatorze allergènes prioritaires. Si vous avez des préoccupations concernant une éventuelle réaction, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Pour des conseils pratiques sur l'introduction en toute sécurité des aliments solides dans l'alimentation autonome de votre bébé, vous pouvez vous inscrire sur notre plateforme : Des Mains à la Fourchette [<https://desmainsalafourchette.systeme.io/pagedevente2>]

Toutes les publications, produits et services Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web, sont destinés aux personnes de 18 ans et plus. Il est crucial de souligner que Des Mains à la Fourchette ne fournit pas de soins de santé. Ainsi, toute information fournie par Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web et les publications, ne constitue pas un avis médical, un diagnostic, des recommandations de traitement, des approbations de l'information, ni une consultation, un test, ou une suggestion concernant un produit ou une procédure médicale. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à celui de votre enfant.

À moins d'indication contraire, les informations sur le site web et les publications n'ont pas été approuvées par le PNNS. Il est de votre responsabilité de vérifier que tous les ingrédients, ustensiles et appareils mentionnés sont sûrs et appropriés pour votre consommation et celle de votre enfant.

En cas d'urgence médicale, veuillez appeler immédiatement le 115 et consulter un médecin.

L'utilisation de cette publication ou du site web implique votre acceptation de toutes les conditions générales de Des Mains à la fourchette.