



PAS-À-PAS

# LES 4 PREMIÈRES SEMAINES DME

**INTRODUIRE LES PREMIERS MORCEAUX ET  
LES PREMIERS ALLERGÈNES PRIORITAIRES**



MOI C'EST ANA !

Je suis consultante en DME. J'accompagne au quotidien des parents et des professionnels de la petite enfance dans la mise en place de la DME de manière sécuritaire !

Je mets un point d'honneur à ce que chaque enfant soit maître de son repas, de ses propres sensations alimentaires, sans frustration ni violence !

Retrouve tout mon contenu sur Instagram & TikTok sous le nom Des Mains à la Fourchette.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

L'introduction des 14 allergènes prioritaires est maintenant recommandée dès le début de la diversification alimentaire ! Mais comment introduire ces allergènes de manière sécuritaire tout en commençant la DME ? Dans quel ordre faut-il les introduire ? À quelle quantité ? Comment créer des repas DME équilibrés pour bébé ? Quelles recettes offrir à bébé au fur et à mesure de son aventure DME ? Et quelle texture lui donner ?

C'est tout l'objectif de ces mini-fichiers hebdomadaires ! Chaque semaine, commencez l'introduction d'un nouvel allergène prioritaire avec des recettes DME simples, rapides et économiques.

Ces mini-guides ont été créés en même temps que la mise en place de la DME de mon fils Gabriel, de sorte que chaque semaine correspond à l'évolution normale d'un bébé en DME. Par exemple, la semaine 15 correspondra aux habiletés d'un bébé en phase 2 de la DME, avec des morceaux plus petits et une texture moins fondante.

Il est également préférable de suivre l'ordre des semaines d'introduction des allergènes, car les recettes des mini-guides suivants comporteront des allergènes déjà testés. Ce n'est pas seulement l'introduction des allergènes qui est importante, mais aussi la répétition des contacts avec ces allergènes dans l'alimentation de l'enfant, afin de renforcer sa tolérance et de prévenir le développement d'allergies.

# BIENVENUE

## COPYRIGHT

**Hello & bienvenue !**

**Tout d'abord je voudrais te remercier chaleureusement pour ton achat et ta confiance. Si tu as un quelconque soucis n'hésites pas à me contacter sur mon adresse mail [vip@desmainsalafourchette.com](mailto:vip@desmainsalafourchette.com).**

**Il est important pour moi de te préciser que j'ai mit tout mon coeur à créer cet ebook pour aider un maximum de parents et professionnels de la petite enfance. Aussi, surement comme toi, je dois faire vivre ma famille. Et c'est grâce à mon entreprise Des Mains à la Fourchette que cela est possible. Cet ebook est protégé par des droits d'auteurs. Il est donc interdit de le partager sans mon autorisation.**

**Je te souhaite une bonne lecture et j'espère que ces fiches te seront utiles.**

**Ana**

## DISCLAIMER

Cet ebook a été créé à des fins éducatives seulement et ne devrait pas être utilisé comme substitut à la médecine professionnelle. Il n'est pas une alternative à l'avis médical.

Nous vous conseillons de consulter le pédiatre qui suit votre enfant avant de débiter la DME afin de vous assurer que votre enfant est bien prêt.

Cet ebook a été constitué pour les bébés en bonne santé qui ne présente pas de contres indications. De ce fait, les clients participent à leurs propres risques et nous ne sommes pas responsables des réactions allergiques, problèmes médicaux et étouffement découlant de cet ebook et des recettes et conseils qui le constituent.

## SEMAINE 1 :

1. PORRIDGE À LA FRAMBOISE
2. PICCATA DE VEAU À L'ORANGE
3. BÂTONNETS DE PATATE DOUCE
4. POMME RÔTIE
5. POIRE RÔTIE
6. TARTINADE DE MOUSSE D'AVOCAT-CITRON
7. TARTINADE DE POULET AU POIVRON
8. BÂTONNET DE CAROTTE
9. CRUE-POTE PRUNE KIWI
10. PURÉE PROVENÇALE AU BOEUF
11. CRUE-POTE BANANE & KIWI
12. BÂTONNETS FONDANTS D'AUBERGINE

## SEMAINE 2 :

1. MES PREMIERS PANCAKES
2. BÂTONNETS DE PANAI
3. FLAN À LA CAROTTE
4. PORRIDGE DE BASE
5. FLAN AU CHOUX-FLEURS
6. COURGETTE À L'ITALIENNE
7. TARTINADE PESTO & HARICOTS BLANCS
8. PURÉE DU SOLEIL

## SEMAINE 3 :

1. MINI TOAST EXPRESS
2. BÂTONNET DE CAROTTE VIOLETTES
3. MADELEINE À LA MANGUE
4. FLAN ÉPINARDS, AIL ET THYM
5. PANCAKES BETTERAVE, ST MORÊT & ORANGE
6. FRITES DE RUTABAGA FONDANTES
7. PORRIDGE À LA RHUBARBE
8. DAHL DE LENTILLES CORAIL ET PATATE DOUCE
9. PANCAKES BANANE & MARRON
10. TARTINADE CHÈVRE BETTERAVE
11. BÂTONNETS DE COURGETTE

## SEMAINE 4 :

1. OVERNIGHT PORRIDGE À LA CACAHUÈTE
2. HOUMOUS
3. FLEURETTES DE BROCOLI VAPEUR
4. TARTINE DE PAIN DES FLEURS AU BEURRE DE CACAHUÈTE
5. BOEUF À LA TOMATE ET À LA COURGETTE
6. PÂTES FONDANTES
7. PANCAKES À LA CACAHUÈTE
8. COURGETTE RÔTIE AU THYM ET AU PAPRIKA
9. BÂTONNETS DE POMME DE TERRE
10. BOLOGNAISE DE POULET AUX LÉGUMES
11. FLAN À LA COURGETTE BASILIC ET MOZZARELLA
12. HARICOTS VERTS VAPEUR

The background of the top half of the page is a light orange color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include baby bottles, spoons, pacifiers, baby food jars labeled 'BABY FOOD', blenders, baby chairs, high chairs, milk cans labeled 'MILK', baby bibs, and various baby-related items like hearts and flowers.

# dme

## BIENVENUE

**À LIRE AVANT DE COMMENCER LES MENUS**

# Avant de commencer

Bienvenue dans votre parcours de Diversification Menée par l'Enfant (DME) ! Pour vous aider à naviguer avec aisance dans cette aventure, voici un guide étape par étape de ce que vous trouverez dans cet ebook et comment l'utiliser efficacement.

## Étape 1 : Fondamentaux de la DME

**Lecture/Visionnage** : Commencez par la première partie de l'ebook intitulée "La DME", qui vous offre un cours succinct sur la mise en œuvre de la DME. Si vous avez accès à notre plateforme, vous pouvez également visionner les cours vidéo pour une compréhension approfondie.

## Étape 2 : Préparation de Bébé

**Quiz de Préparation** : Assurez-vous que votre bébé est prêt pour la DME en complétant le quiz disponible dans la section dédiée à la DME. Ce quiz est conçu pour évaluer la maturité et la préparation de votre enfant.

## Étape 3 : Rejoindre la Communauté

**Communauté WhatsApp** : Si vous le souhaitez, rejoignez notre communauté WhatsApp pour partager et poser vos questions, et bénéficier du soutien d'autres parents engagés dans la DME.

## Étape 4 : Validation Personnalisée

**Envoi d'une Vidéo** : Envoyez-moi un email à l'adresse VIP avec une vidéo de 30 secondes montrant votre bébé en position pour manger et son installation en chaise haute, afin que je puisse vous confirmer si tout est prêt pour commencer la DME.

## Étape 5 : Organisation et Planification

**Application Bring** : Téléchargez l'application Bring pour accéder facilement à toutes les listes de courses nécessaires pour les semaines de DME, directement sur votre téléphone.

## Étape 6 : Démarrage de la DME

**Introduction à la DME** : Si bébé est prêt, commencez l'expérience de la DME. Le programme est structuré sur 5 jours selon la méthode 3 jours/2 jours pour l'introduction de chaque allergène prioritaire.

# Votre Accès Exclusif au Support Email VIP

Hello, c'est Ana ! Je suis tellement heureuse de vous accompagner dans cette belle aventure qu'est la Diversification Menée par l'Enfant. Je sais que chaque début est semé de questions et parfois d'hésitations. C'est pour cela que j'ai décidé de vous offrir quelque chose de très spécial : un accès direct à moi via mon email VIP.

## Qu'est-ce que cela signifie réellement ?

Cet email, [vip@desmainsalafourchette.com](mailto:vip@desmainsalafourchette.com), c'est comme une passerelle entre nous. Il vous permet de m'envoyer directement vos questions, vos doutes, ou même de partager vos joies et vos réussites. Pourquoi ? Parce que je tiens à être là pour vous, personnellement, comme je le serais pour un ami qui se lance dans cette aventure.

## Pourquoi vous ne devriez-pas hésiter à m'envoyer un mail :

- **Réponse rapide garantie** : Je sais à quel point il est important d'avoir des réponses lorsque l'on est parent. C'est pourquoi je m'engage à vous répondre sous 48h maximum. (Hors weeks-ends, vacances, jours fériés)
- **Conseils sur mesure** : Votre famille est unique, et vos questions le sont tout autant. Vous aurez des réponses personnalisées, adaptées à vos besoins et à ceux de votre enfant.
- **Sérénité** : Savoir que vous pouvez compter sur moi pour vous guider vous permettra, je l'espère, de vivre cette expérience avec plus de confiance et de joie.
- **Priorité absolue** : Dans la masse de messages que je reçois chaque jour sur les réseaux sociaux, votre email VIP sera toujours ma priorité. C'est ma façon de vous assurer que vous ne serez jamais perdu dans la foule

## Quand et Pourquoi M'envoyer un Email VIP ?

En vous embarquant dans le merveilleux voyage de la DME avec votre enfant, vous aurez peut-être des moments de questionnement ou de doute. Sachez que je suis là pour vous. Voici quelques exemples de situations où mon email VIP deviendra votre meilleur allié :

- **Validation de l'installation en chaise haute** : Une bonne posture est essentielle pour commencer la DME. Si vous n'êtes pas sûr(e) que votre chaise haute soit adéquate ou bien réglée pour votre petit bout, envoyez-moi **une vidéo de plus de 30 secondes**. Je vous aiderai à ajuster l'environnement pour qu'il soit parfaitement sécurisé et confortable pour votre enfant.
- **Vérification que bébé est prêt pour la DME** : Il y a des signes clairs qui montrent que votre enfant est prêt à commencer la DME, mais parfois, on peut avoir des doutes. Est-ce qu'il tient bien sa tête ? Montre-t-il un intérêt pour la nourriture ? Partagez vos observations avec moi, et ensemble, nous pourrions déterminer si c'est le bon moment pour débiter.
- **Support émotionnel et encouragement** : Parfois, on a juste besoin d'un petit coup de pouce moral ou d'être rassuré sur le fait qu'on fait bien les choses. Que vous ayez une victoire à partager ou un moment de découragement, je vous offre une oreille attentive et des mots d'encouragement.
- **Questions spécifiques ou situations particulières** : Chaque enfant est unique, et vous pouvez rencontrer des situations spécifiques pour lesquelles vous ne trouvez pas de réponses dans les guides généraux. Que ce soit une question sur la fréquence des repas, la quantité de nourriture, l'introduction de textures différentes, ou tout autre sujet, je suis là pour vous aider.

Mon objectif est de vous fournir un soutien personnalisé et rassurant, pour que vous vous sentiez accompagné(e) et en confiance à chaque étape de la DME. Considérez mon email VIP comme votre hotline personnelle vers une expérience de diversification alimentaire réussie et joyeuse.

# Rejoignez Notre Communauté privée WhatsApp Exclusivement Dédiée à la DME

L'aventure DME est encore plus enrichissante et joyeuse quand elle est partagée et qu'on y trouve du soutien. C'est pour cela que je suis particulièrement enthousiaste à l'idée de vous inviter à rejoindre notre communauté WhatsApp. Cet espace est conçu pour être un véritable cocon de soutien, d'échange, et de partage.

## Comment rejoindre le groupe WhatsApp ?

- [Clic ici !](#)
- Ou Scan le QR CODE

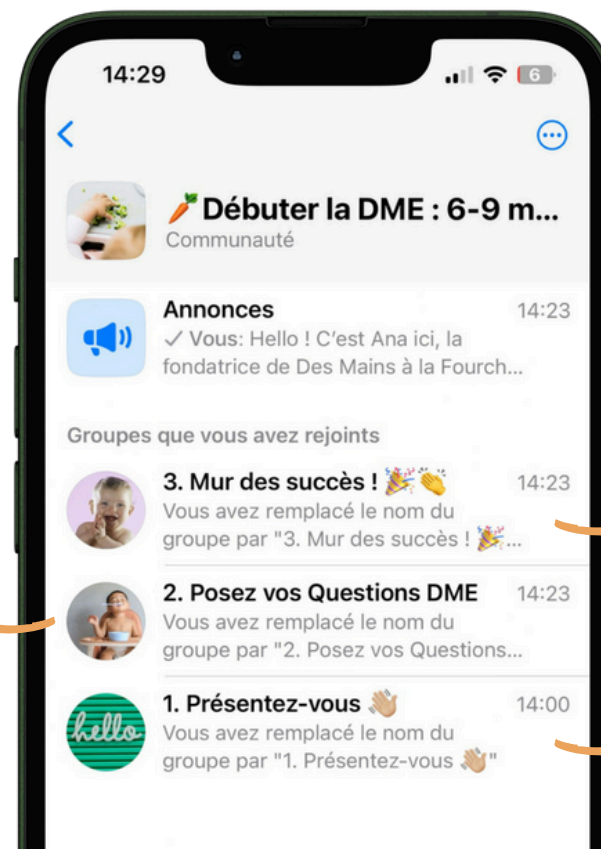


## Pourquoi rejoindre le groupe WhatsApp ?

- Avoir du soutien ! Beaucoup de parents se posent exactement les mêmes questions que toi, qui commence la DME et certains seront déjà passé par ces étapes et seront heureux de te partager leurs expériences !
- Parfois, quand on est tout seul on peut se sentir perdu, grâce à la communauté des parents ayant achetés ce guide, tu pourras toujours trouver la réponse à tes questions ou bien répondre aux questions des autres parents.
- Je pourrais aussi répondre à vos questions lorsque ce sera nécessaire !
- Soutien et motivation : Les moments de doute ou de découragement peuvent arriver. Dans notre groupe, vous trouverez toujours quelqu'un pour vous écouter, vous rassurer et vous motiver.
- Partage d'expériences : Chaque petite victoire mérite d'être célébrée. Partagez les progrès de votre enfant et inspirez-vous des réussites des autres.
- Rencontres locales : Découvrez des parents qui vivent près de chez vous. Organisez des rencontres, des sortis avec les enfants..

## Comment ça fonctionne

Etape 2 :  
Lieu d'échange  
entre parents



Etape 3 :  
Partagez  
vos succès !

Etape 1 :  
Présentez-vous !

## Quelques règles

Voici quelques petits rappels (de bon sens) pour que les échanges de chacuns d'entres vous se passe dans les meilleures conditions !

- 1. Respect Mutuel et bienveillance** : Les échanges doivent rester courtois et respectueux. Aucun message haineux, raciste, sexiste, ou tout autre forme de harcèlement n'est toléré.
- 2. Zero Pub, Zero Spam** : Pour maintenir la qualité des discussions, évitez le spam ou tout message répétitif qui n'apporte pas de valeur à la communauté. Il est interdit de faire la promotion de votre entreprise, de partager vos réseaux sociaux, ou de contacter les membres en privé pour parler de votre business.
- 3. Protégeons-nous** : La sécurité de nos petits bouts et la nôtre est cruciale. Pas de partage d'infos privées ou de photos sans permission, et on garde les coordonnées des uns et des autres bien au chaud.
- 4. Focus sur la DME** : Afin de garder nos échanges centrés sur l'entraide, nous évitons les discussions sur des méthodes DME concurrentes, l'incitation à la haine ou la moquerie, ainsi que les sujets polémiques comme la religion ou la politique.
- 5. Pas de Liens Externes** : Pour éviter tout risque de phishing ou de contenu inapproprié, merci de ne pas partager de liens vers d'autres sites.
- 6. Bienveillance et Soutien** : Encourageons-nous mutuellement, célébrons les petites victoires et offrons du soutien en toute situation. Chaque question, chaque partage, est une opportunité d'apprendre, il n'y a pas de questions bêtes.

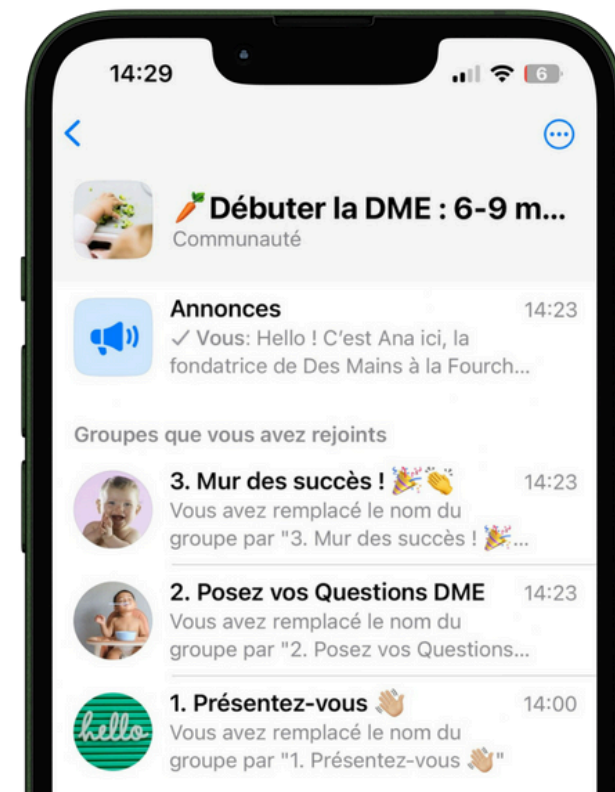
Et, quelques notes directement de moi à vous :

- **Je suis là** : Oui, c'est bien moi qui lis et réponds. On est une grande famille, et votre voix compte énormément. Vos réussites sont mes joies, et vos défis, mes défis.
- **Célébrons chaque étape** : Partagez vos moments de fierté, vos découvertes, et même vos petites galères.
- **Confidentialité sacrée** : Ce qui se dit ici, reste ici.

Je suis impatiente de vous lire, de vous accompagner, et de célébrer chaque petit pas de nos aventuriers de la DME. Bienvenue ici, où chaque membre compte.

## Rejoignez le groupe WhatsApp

[Clic ici pour aller sur le groupe WhatsApp](#)



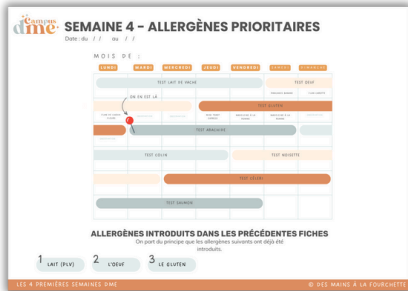
# Comment fonctionne cet ebook ?

Contenu Hebdomadaire de l'Ebook

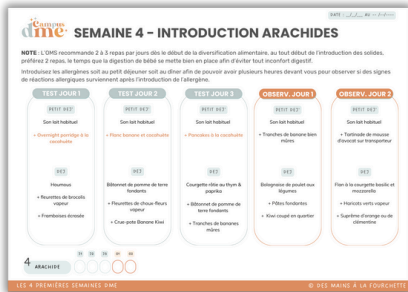
Chaque semaine de DME est soigneusement conçue pour offrir un accompagnement complet :



**La page de garde de la semaine :**  
Pour voir visuellement que vous changez de semaine de menus.



**1. Calendrier Visuel :**  
Pour suivre votre progression dans le programme.



**2. Menu Hebdomadaire à Cocher :**  
Organisez vos repas et suivez votre avancée. Des cases à cocher en bas du menu vous aide à savoir où en est l'introduction de l'allergène.



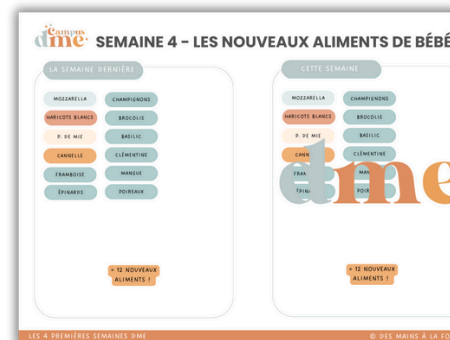
**3. Liste de Courses Interactive avec Bring :**  
Simplifiez vos achats avec des listes préparées. Flashez le Qrcode et la liste se retrouve directement sur votre téléphone !



**4. FAQ sur l'Allergène de la Semaine :**  
Obtenez des réponses aux questions fréquentes sur les allergènes introduits. Visionnez les produits sains que je vous recommande.



**5. Analyse des Menus de chaque jour :**  
Découvrez pourquoi certains aliments sont choisis chaque jour. Leurs apports, leur texture.. Pour ne pas laisser de place au hasard et pour VRAIMENT savoir pourquoi vous donnez tels ou tels aliments à votre bébé.



**6. Nouveaux Aliments Testés :**  
Visualisez le panel alimentaire diversifié de votre bébé. Chaque semaine la liste des aliments testés par votre bébé s'allonge



**7. Recettes Détaillées :**  
Suivez des recettes adaptées aux besoins de votre enfant, avec toutes les informations nécessaires pour une préparation sûre et adaptée. Retrouvez sur certaines recettes des Qrcodes à flasher pour vous rendre directement sur la vidéo de la texture.



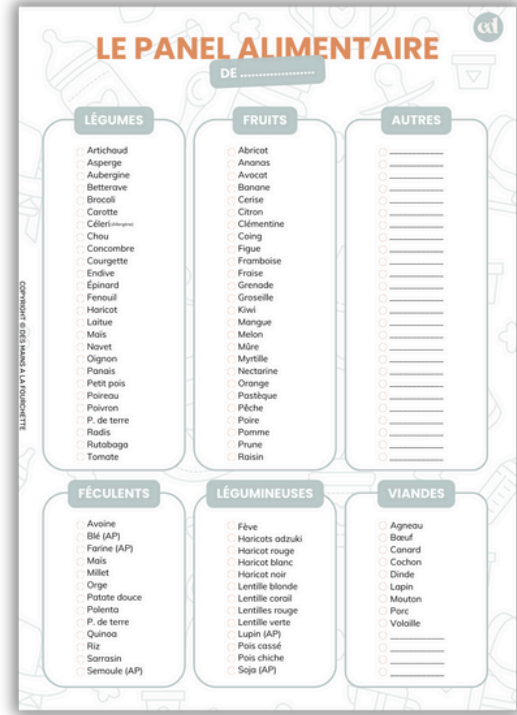
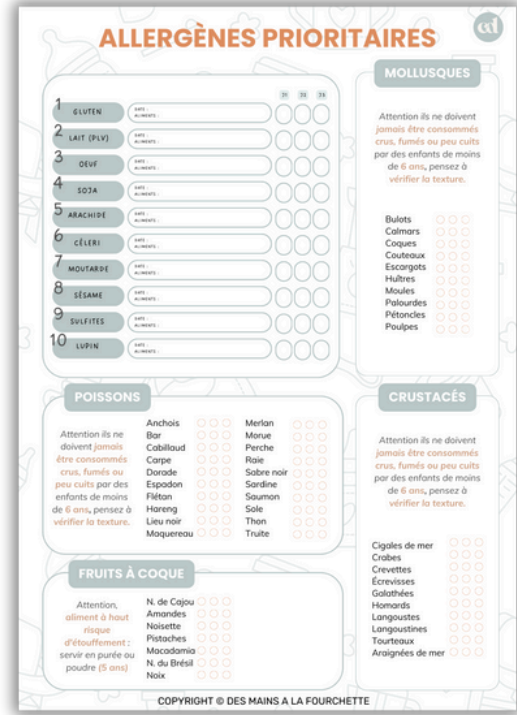
**8. Guide de Découpe des Aliments :**  
Apprenez les meilleures méthodes de découpe pour assurer la sécurité de bébé. Flashez le Qrcode ou cliquez sur le lien pour visionner la vidéo de découpe et texture sécuritaire des fruits de la semaine.



**9. Carte Étape Hebdomadaire & Espace Notes :**  
Immortalisez les moments clés et gardez un journal de cette nouvelle aventure, Imprimez et découpez la carte étape pour garder des supers souvenirs de votre aventure DME.

## Étape Finale : Suivi et Diversification

**Fiches de Suivi à Imprimer :** À la fin de l'ebook, vous trouverez des fiches pratiques pour marquer les progrès de votre bébé, noter les allergènes introduits, et suivre la diversification de son alimentation.



# Accès à la banque de vidéos

Clic pour la vidéo de la recette



**SEMAINE 4 – JOUR 3 : DÉJEUNER**



**COURGETTE RÔTIE AU THYM ET AU PAPRIKA**

**Aliments :** Courgette, Thym, Paprika

**Portions :** 3 portions

**Complexité :** Non

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Informations sur la recette**

La courgette est riche en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C et en potassium, essentiels pour le développement sans de l'enfant. Sa texture devient en peu de temps à l'apprêt et sa texture devient très facile à digérer pour les jeunes enfants.

**Ingrédients :**

- 200 g de courgette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- 1 c. à café de paprika

**Instruction de préparation :**

1. Préchauffer votre four à 180°C.
2. Laver les courgettes et couper les en bâtonnets ou en demi-lunes, selon la préférence et l'âge de votre bébé, pour faciliter la digestion.
3. Dans un grand bol, mélanger les bâtonnets de courgette avec l'huile d'olive, le thym et le paprika jusqu'à ce que les courgettes soient bien revêtues.
4. Disposer les courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche et cuire pendant 30 minutes.
5. Servir les courgettes bien dorées de tous les côtés.
6. Ce recette doit être parfaitement lisible comme la semaine la vidéo jointe à cette recette.

**Comment servir à bébé ?**

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement tendres, évitez de les laisser entre vos doigts sans les servir. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets très petits, en laissant bébé les observer et les goûter à sa guise en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, arrêtez les à l'aide d'une fourchette et servez les à bébé à la cuillère.

**Comment faire si les bâtonnets sont trop mous ?**

Réduisez dans un grand bol sec. Après la cuisson, vous pouvez légèrement égoutter les bâtonnets de courgette dans un grand tamis ou comme des légumes pour bébé ou dans des flocons d'avoine crues. Cela évite une couche externe qui devient plus de gras ou de sucre.

LES 4 PREMIÈRES SEMAINES DME © DES MAINS À LA FOURCHETTE

**SEMAINE 4 – COMMENT COUPER ?**

**LES FRUITS DE LA SEMAINE**



**LA FRAMBOISE**



[Voir la vidéo](#)



**LE KIWI**



[Voir la vidéo](#)



**LA BANANE**



[Voir la vidéo](#)



**LA CLÉMENTINE**



[Voir la vidéo](#)

LES 4 PREMIÈRES SEMAINES DME © DES MAINS À LA FOURCHETTE

Certaines recettes, ainsi que la page « Comment couper : Les fruits de la semaine », intègrent des **QR codes** (si vous imprimez les fiches) ou des **liens cliquables** (si vous utilisez un appareil électronique), offrant un accès direct à la vidéo correspondante.

**Par exemple, pour la première illustration :** en scannant le QR code, vous accédez à un comparatif entre deux textures de bâtonnets de courgette, vous démontrant lequel est sécuritaire pour bébé et pourquoi. Ces vidéos sont cruciales pour vérifier si votre recette a la texture adéquate avant de servir le plat à votre enfant.

**Dans un autre exemple, sur la photo n°2 :** un tableau présente tous les fruits de la semaine. En scannant les QR codes, vous êtes dirigé vers la vidéo de présentation du fruit concerné. Pour la banane, par exemple, scannez le QR code associé dans le tableau, et vous serez redirigé vers une vidéo montrant comment la découper. Vous pouvez ainsi suivre le tutoriel en temps réel pour vous assurer que la taille et la forme sont adaptées, garantissant que votre bébé mange en toute sécurité.

## Comment fonctionne cet ebook ?

**Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans l'introduction de la DME à votre enfant, en mettant un accent particulier sur l'introduction des allergènes prioritaires de manière sécurisée et efficace. Notre approche unique sur 5 jours vous permettra d'introduire les aliments de manière réfléchie et structurée, en respectant les besoins et le rythme de votre bébé.**

### Pourquoi une Semaine sur 5 Jours ?

Notre programme est conçu selon une méthode innovante de 3 jours suivis de 2 jours pour introduire chaque allergène prioritaire. Cette stratégie permet de surveiller attentivement les réactions de votre enfant à chaque nouvel aliment et d'assurer une introduction sécuritaire et progressive des allergènes.

Les allergènes prioritaires que nous avons choisis de mettre en avant dans cet ebook sont le lait, le gluten, les œufs et l'arachide. Ces allergènes ne sont pas seulement parmi les plus courants, mais ils sont aussi la base de nombreuses options de finger foods saines et nutritives pour votre enfant.

### Que Faire Pendant les Week-Ends ?

Les deux jours restants de la semaine vous offrent une flexibilité précieuse dans le programme de DME :

- **Utiliser les Portions Restantes** : C'est l'occasion d'utiliser les plats préparés et éventuellement congelés pendant la semaine. Cela assure une transition douce entre les différentes étapes du programme.
- **Commencer la Semaine Suivante** : Si vous le souhaitez, vous pouvez avancer dans le programme en commençant l'introduction du prochain allergène prioritaire. Cette approche est particulièrement utile pour maximiser l'exposition de votre enfant aux allergènes recommandés avant l'âge de 18 mois.

## L'Importance des Allergènes Prioritaires

Introduire les allergènes prioritaires dès le début de la diversification alimentaire est une recommandation clé des experts en nutrition infantile. Cette stratégie vise à réduire le risque de développement d'allergies alimentaires en exposant l'enfant de manière contrôlée à ces aliments. Chaque allergène introduit dans cet ebook a été sélectionné pour sa pertinence nutritionnelle et son rôle dans la promotion d'une alimentation variée et équilibrée dès les premiers mois de vie.

### Pourquoi ces quatre allergènes ?

#### 1. Gluten

- **Prévention de la Maladie Cœliaque** : Introduire le gluten tôt, idéalement entre 4 et 6 mois, et pendant l'allaitement, pourrait diminuer le risque de développer la maladie cœliaque. Cette approche favorise une tolérance au gluten en exposant progressivement le système digestif de l'enfant à cette protéine.

#### 2. Œufs

- **Réduction du Risque d'Allergies aux Œufs** : Des études montrent que l'introduction d'œufs entre 4 et 6 mois pourrait significativement réduire le risque d'allergies aux œufs. Une exposition précoce aide le système immunitaire de l'enfant à reconnaître et tolérer les protéines des œufs.

#### 3. Lait de Vache

- **Diminution du Risque d'Allergie au Lait de Vache** : Introduire des produits contenant du lait de vache, dans l'alimentation de l'enfant dès le début de la diversification alimentaire peut aider à prévenir les allergies au lait de vache en éduquant le système immunitaire de l'enfant à tolérer les protéines du lait.

#### 4. Arachides

- **Prévention des Allergies aux Arachides** : Conformément aux directives émergentes, introduire des aliments contenant des arachides dès 4 à 6 mois a été associé à une réduction significative du risque d'allergie aux arachides.

# La fenêtre d'opportunité

La logique derrière ces recommandations repose sur le concept de "fenêtre d'opportunité", une période durant laquelle le système immunitaire de l'enfant est particulièrement réceptif à l'introduction de nouveaux aliments et peut développer une tolérance plutôt qu'une allergie. En introduisant ces allergènes de manière contrôlée et précoce, on peut potentiellement réduire le risque de développement d'allergies alimentaires plus tard dans la vie.

L'approche de diversification menée par l'enfant (DME) soutient cette pratique en encourageant une introduction précoce et sécuritaire de ces aliments sous une forme adaptée à la préhension et à la mastication par l'enfant, favorisant ainsi un début de vie sain et une relation positive avec la nourriture.

(Selon les dernières recommandations et études encore en cours)

## Que faire en cas de réaction allergique ?

### 1. Identifiez les Signes de Réaction Allergique

Les réactions allergiques peuvent varier en intensité et peuvent inclure des symptômes tels que des éruptions cutanées, des démangeaisons, des gonflements au niveau du visage, des lèvres ou de la langue, des difficultés respiratoires, de la toux, des vomissements, ou de la diarrhée. Une réaction allergique sévère, appelée anaphylaxie, peut entraîner une chute de la pression artérielle, des difficultés respiratoires graves et une perte de conscience.

### 2. Arrêtez l'Introduction de l'Allergène et Agissez Immédiatement

- Pour les Réactions Légères à Modérées : Arrêtez de donner l'aliment suspect à votre enfant. Administrez un antihistaminique si vous en avez à disposition et si cela a été préalablement recommandé par un professionnel de santé. Prenez en photos, et contactez votre médecin.
- Pour les Réactions Sévères : Si vous suspectez une anaphylaxie ou si l'état de votre enfant se détériore rapidement, utilisez un auto-injecteur d'épinéphrine si vous en avez un et appelez immédiatement les services d'urgence.

### 3. Consultez un Professionnel de Santé

Après avoir géré la réaction immédiate, il est essentiel de consulter un médecin ou un allergologue. Ce professionnel pourra évaluer la réaction de votre enfant, confirmer l'allergie par des tests appropriés et élaborer un plan de gestion pour éviter de futures réactions. Assurez-vous de suivre toutes les recommandations médicales concernant les futurs contacts avec l'aliment en question.

### 4. Informez l'Entourage de votre Enfant

Informez les personnes qui s'occupent de votre enfant (famille, milieu de garde, école) de l'allergie identifiée, des symptômes à surveiller et des mesures à prendre en cas de nouvelle exposition à l'allergène.

# Comment faire ces menus si bébé est en milieu de garde ?

## Avant tout, la sécurité

L'introduction des allergènes prioritaires ne devrait pas se faire en milieu de garde. Pourquoi ? Parce que vous devez pouvoir observer directement les réactions de votre bébé. Introduisez les allergènes le matin ou pendant le week-end, idéalement sur 2 jours plutôt que 3. Cela vous permet d'être là pour surveiller toute réaction et d'agir rapidement si nécessaire. La personne qui garde votre enfant, a plusieurs enfants à surveiller et il lui sera donc plus compliqué de s'apercevoir si le comportement de votre enfant change.

## Communication Essentielle avec le Milieu de Garde

Si vous avez introduit un nouvel allergène le matin, informez-en systématiquement la personne qui s'occupe de votre enfant. Expliquez l'importance d'être particulièrement attentif ce jour-là. Cependant, rappelez-vous : l'idéal est de garder ces moments d'introduction pour quand vous êtes avec votre bébé.

## Prudence avec la DME en Milieu de Garde

La pratique de la DME nécessite une attention et une surveillance constantes que les milieux de garde, s'occupant de plusieurs enfants à la fois, ne peuvent pas toujours garantir. De plus, tous ne sont pas familiarisés avec la DME. Par conséquent, il est conseillé d'éviter la DME en milieu de garde durant les premières semaines, jusqu'à ce que votre bébé maîtrise bien la gestion des morceaux.

## Diversification Mixte : Une Solution Adaptée

Face à ces contraintes, une diversification mixte s'avère être une solution pratique et sécuritaire. Lorsque votre enfant est en garde, privilégiez les purées ou les aliments faciles à manger. À la maison, continuez l'exploration avec la DME. Cette approche permet à votre enfant de bénéficier de tous les avantages de la DME, tout en assurant sa sécurité en votre absence.



# Mini Atelier DME à bien lire avant de débiter les menus !

Bienvenue à vous,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi notre ebook "Les 4 premières semaines DME" pour accompagner les premiers pas de votre bébé dans le monde passionnant de l'alimentation solide. Ce guide a été conçu avec soin pour vous fournir des menus et des recettes adaptés aux besoins spécifiques de cette période cruciale de découverte gustative.

Avant de plonger dans l'univers des textures et des saveurs, nous tenons à attirer votre attention sur un aspect fondamental de ce voyage culinaire : la Diversification Menée par l'Enfant (DME). Si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre notre formation complète "Le Campus DME", nous vous recommandons vivement de lire attentivement la section dédiée à la DME de cet ebook.

La DME n'est pas un parcours à aborder sans préparation. Il existe plusieurs règles de sécurité alimentaire essentielles pour s'assurer que votre bébé est prêt à explorer en toute sécurité les aliments solides. Cette partie de notre guide est cruciale pour comprendre comment :

- Reconnaître les signes de préparation de votre bébé à la DME.
- Introduire les aliments de manière sûre et équilibrée.
- Gérer les risques d'étouffement et assurer une alimentation saine.

Notre objectif est de vous fournir les connaissances et les outils nécessaires pour que cette transition soit à la fois sereine et sécurisée pour votre enfant.

L'alimentation est une composante essentielle du développement de votre bébé, et la DME représente une merveilleuse opportunité de poser les bases d'une relation saine avec la nourriture.

Afin de vous expliquer au mieux comment débiter la DME avec votre bébé, le guide "La DME de 6 à 9 mois" est inclus dans cet ebook.

**Vous trouverez ici le guide**



GUIDE

## LA DME DE 6 À 9 MOIS

### GUIDE DES PORTIONS ET ROUTINE ALIMENTAIRE

#### 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.

#### **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

# 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.

Dans ce guide intitulé "Les 4 premières semaines DME", nous avons choisi d'adopter une approche de diversification mixte. Nous sommes fermement convaincus de la nécessité d'opter pour la méthode la plus sécuritaire possible pour le bébé. À ce stade, il n'est pas envisageable d'inclure directement la viande et le poisson sous leur forme solide dans l'alimentation de l'enfant. Par conséquent, certaines recettes contenant des aliments à textures plus complexes sont introduites sous forme de purée.

## 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 6 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 6 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)



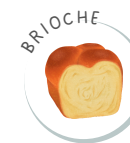
### ALIMENTS CRUS & DURS



### ALIMENTS RONDS & SOUPLES



### ALIMENTS PLATS & COLLANTS



## 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.

### 6 ANS



OEUF & PRODUITS À BASE D'OEUF

Oeufs 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

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

## + DE 1 AN

MIEL



## + DE 3 ANS

ALIMENTS PLATS & COLLANTS



## + DE 6 ANS

ALIMENTS RONDIS & SOUPLES



ALIMENTS CRUS & DURS



ALIMENTS PRD (PETITS, RONDIS, DURS)



TOXI INTOXICATION GROUPE 1



OEufs & PRODUITS  
À BASE D'OEufs



POISSON



FRUITS DE MER

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

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

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 : "POUSSÉES"  
DE LÉGUMES

Germes "poussées" crues/je 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

ml 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 ».

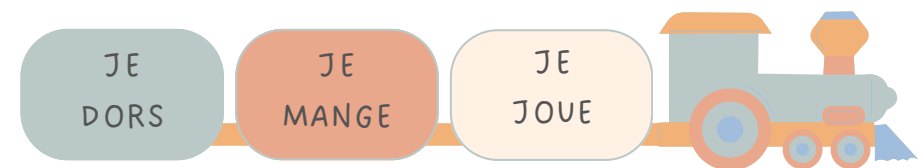
## Nombre de repas par jour

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**

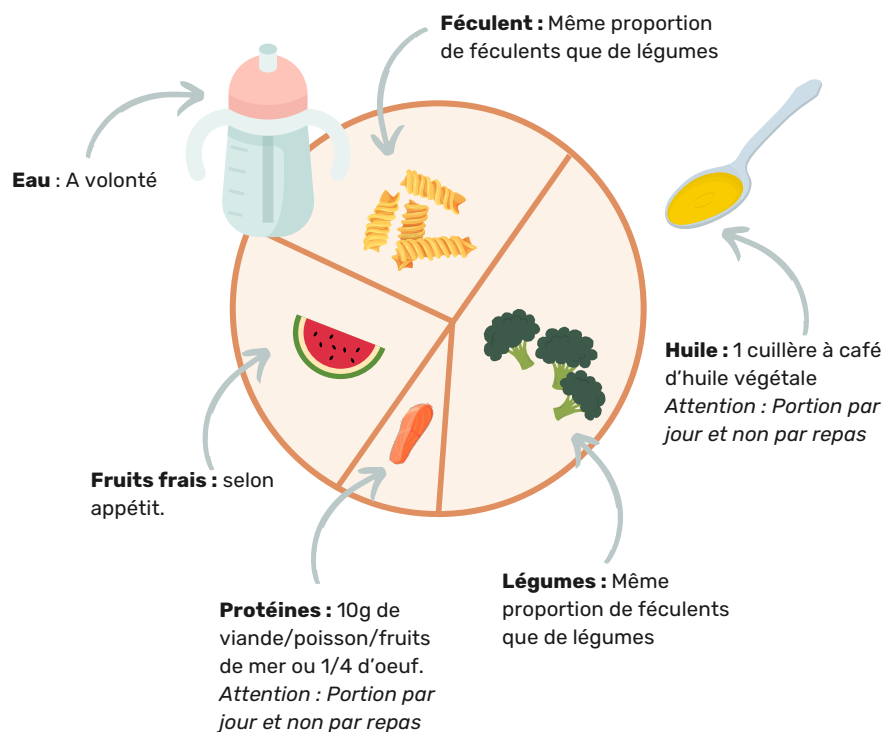
## 6-9 mois : Combiner Vitamine C & Fer

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 équilibré 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

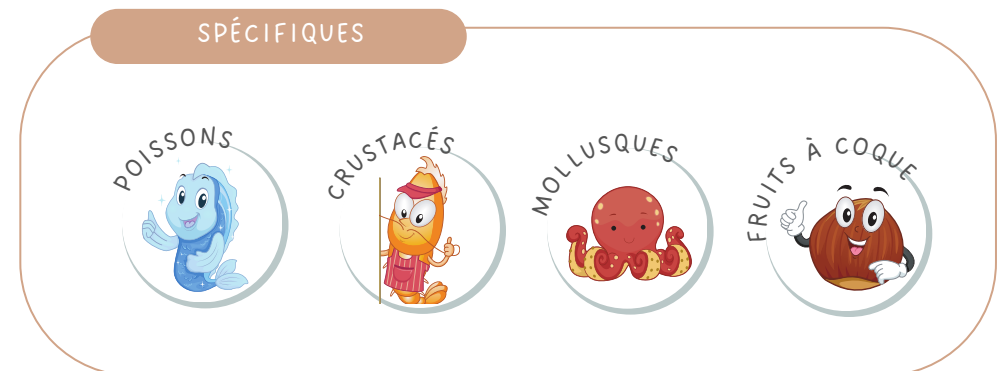
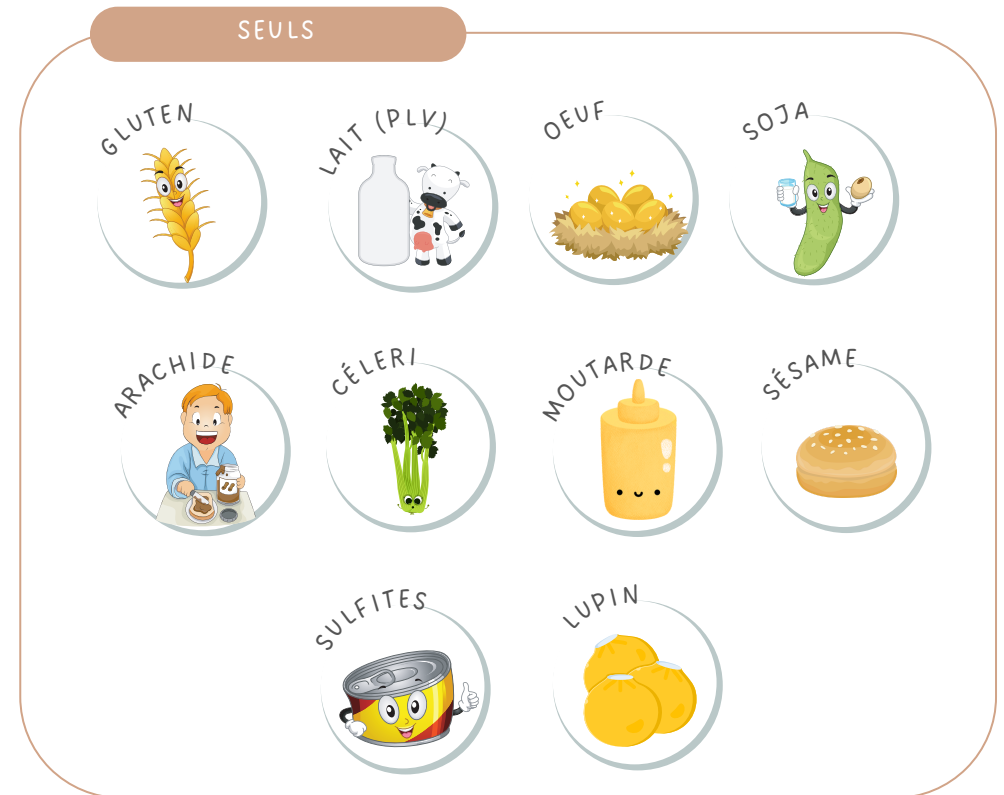
À cet âge, le bébé est un mangeur intuitif, se nourrissant selon ses besoins spécifiques. Si votre enfant consomme plus de glucides pendant quelques jours, cela peut indiquer qu'il est en phase d'acquisition de nouvelles compétences motrices, nécessitant davantage d'énergie pour apprendre à ramper, par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

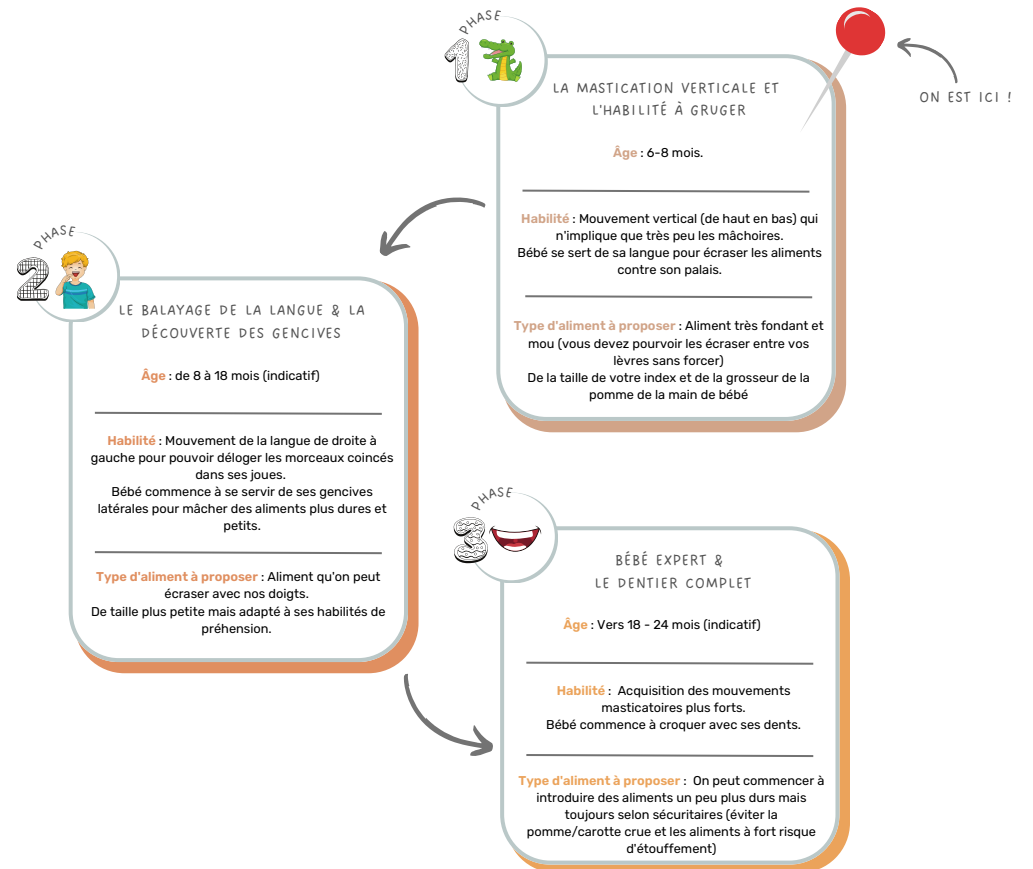
Ils sont à introduire dès le début de la diversification alimentaire et assez rapidement (avant les 18 mois) si possible. Il y a 14 allergènes prioritaires dont 4 qui comptent plusieurs aliments. Essayez de les introduire avec la méthode 3j/2j soit un à deux nouveaux allergènes par semaine.

# 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 mâcher puis petit à petit il apprendra à mâcher, 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 rempli 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 macher. 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 arrêtes

### Les oléagineux

#### Jamais entiers tels quels avant 5 ans :

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

### Mais/ 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 murs
- 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 nauséux 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

- Évitez 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.

The background of the top half of the page is a light orange color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include baby bottles, spoons, pacifiers, baby food jars labeled 'BABY FOOD', blenders, baby chairs, high chairs, baby blankets, and containers labeled 'MILK'.

# dme

## PARTIE 2

# **MENUS ET RECETTES**





# SEMAINE 1

## LE LAIT

# SEMAINE 1 – ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Date : du / / au / /

MOIS DE :

ON EN EST LÀ →

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	TEST LAIT DE VACHE				TEST OEUF		
	PORRIDGE À LA FRAMBOISE	MOUSSE AVOCAT ET CITRON	TARTINADE DE POULET AUX POIVRONS	OBSERVATION	OBSERVATION		
				TEST GLUTEN			
		TEST ARACHIDE					
	TEST COLIN				TEST NOISETTE		
		TEST CÉLERI					
	TEST SAUMON						

## ALLERGÈNES INTRODUCIS DANS LES PRÉCÉDENTES FICHES

On part du principe que les allergènes suivants ont déjà été introduits.

# SEMAINE 1 – INTRODUCTION LAIT

**NOTE** : L'OMS recommande 2 à 3 repas par jours dès le début de la diversification alimentaire, au tout début de l'introduction des solides, préférez 2 repas, le temps que la digestion de bébé se mette bien en place afin d'éviter tout inconfort digestif.

Introduisez les allergènes soit au petit déjeuner soit au dîner afin de pouvoir avoir plusieurs heures devant vous pour observer si des signes de réactions allergiques surviennent après l'introduction de l'allergène.

TEST JOUR 1	TEST JOUR 2	TEST JOUR 3	OBSERV. JOUR 1	OBSERV. JOUR 2
<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>
Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)
+ <b>Porridge à la framboise</b>	+ Poire cuite fondante	+ Quartiers de kiwi fondants	+ Cue-pote Prune Kiwi	+ Crue-pote banane-Kiwi
<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>
Piccata de veau à l'orange	<b>Mousse avocat et citron</b>	<b>Tartinade de poulet aux poivrons</b>	Purée provençale au boeuf	Bâtonnets fondants d'aubergine
+ bâtonnets fondants de patates douces	+ Bâtonnet de kaki fondant	+ Bâtonnets de carottes fondants (peu servir de transporteur)	Restes des bâtonnets fondants de carotte	+ (reste) Piccata de veau à l'orange ou petite purée de poulet sans lait (juste du poulet mixé pour l'apport en protéine)
+ Pomme cuite fondante			+Tranche de kaki fondant	+ Suprême d'orange
	J1	J2	J3	O1
				O2
<b>1</b>				
<b>LAIT</b>				

# SEMAINE 1 - LISTE DES COURSES

## LISTE COURSES

### PRODUITS LAITIERS

- Lait entier
- 40 g de fromage frais (carré frais ou Madame Loïk)
- 1 noisette de beurre

### FRUITS ET LÉGUMES

- 5 framboises
- 2 carottes + 1 carotte + 2 carottes = 5 carottes
- 1 oignon
- 1/4 + 1 orange = 1 1/4 oranges
- 1/2 patate douce
- 1 pomme
- 1/2 avocat bien mûr
- 1 poire
- 1 kaki
- 2 kiwis
- 1 prune
- 2 aubergines (taille standard)
- 1/2 tomate
- 30 g de poivron

### PROTÉINES

- 50 g de veau
- 20 g de poulet cuit
- 20 g de bœuf cuit

### ÉPICERIE

- 3 cuillères à café de quinoa
- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- Quelques gouttes de jus de citron
- Paprika doux (quantité adaptée au goût)
- 1 verre d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- Thym, ail (quantité adaptée au goût)
- Basilic frais ou en poudre

LA LISTE DE COURSES DIRECTEMENT  
DANS TON APPLI BRING SUR TON  
TÉLÉPHONE

SCAN LE QR CODE



OU CLIC SUR CE  
LIEN

<https://web.getbring.com/login?invitation=5cccb797-a724-4b90-96a3-5f4e04c64a4c>

## DOIS-JE INTRODUIRE LE LAIT SI MON BÉBÉ EST AU LAIT INFANTILE ?

Si votre bébé est déjà nourri au lait infantile, vous n'avez pas besoin de l'introduire à nouveau dans son alimentation. Le lait infantile est spécialement fait à base de lait de vache (sauf lait spéciaux). Votre bébé a donc testé cet allergène, vous pouvez directement passer à la semaine n°2.

## QUEL LAIT POUR MON BÉBÉ ?

De 6 mois à 1 an, seul le lait maternel et/ou le lait infantile de deuxième âge conviennent à bébé pour son apport quotidien en lait. Cependant, lors de la préparation de recettes, vous pouvez utiliser du lait entier, qui est le lait le plus riche et qui répond donc le mieux aux besoins de bébé.

## EN QUELLE QUANTITÉ JE DEVRAIS INTRODUIRE L'ALLERGÈNE ?

Lors de l'introduction d'un allergène chez un bébé, il est important de le faire de manière progressive et contrôlée. Les quantités initiales doivent être très petites pour évaluer la réaction de l'enfant

## QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUES ?

En cas de réaction allergique chez votre bébé, arrêtez immédiatement de lui donner l'aliment suspect et contactez un professionnel de la santé. Si les symptômes sont graves ou s'aggravent rapidement, appelez les services d'urgence.

## EST-CE QUE JE PEUX DONNER DES YAOURTS À MON BÉBÉ ?

Il est déconseillé de donner des yaourts à votre bébé avant l'âge d'un an, car ils ne sont pas suffisamment riches en nutriments pour répondre à ses besoins et peuvent inhiber l'absorption du fer. Il est préférable de privilégier le lait maternel ou infantile pour son alimentation principale jusqu'à cet âge.

## QUAND DEVRAIS-JE INTRODUIRE LE LAIT DANS L'ALIMENTATION DE MON BÉBÉ ?

Vous devriez introduire le lait dans l'alimentation de votre bébé selon les recommandations de votre pédiatre, généralement autour de l'âge de 6 mois, lorsque votre bébé commence à diversifier son alimentation avec des aliments solides. Le lait maternel ou infantile reste la principale source de lait pour votre bébé jusqu'à cet âge, mais vous pouvez commencer à utiliser du lait dans la préparation de recettes pour enrichir son alimentation.

## PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE SURVEILLER LES RÉACTIONS ALLERGIQUES APRÈS AVOIR INTRODUIT LE LAIT DANS L'ALIMENTATION DE MON BÉBÉ ?

Vous devriez surveiller attentivement les réactions allergiques de votre bébé pendant au moins plusieurs heures après avoir introduit le lait dans son alimentation. Les symptômes peuvent se manifester immédiatement ou jusqu'à quelques heures après la consommation. Il est recommandé de rester vigilant pendant au moins 24 heures pour détecter tout signe d'allergie.

## POURQUOI CERTAINES RECETTES SONT EN FORMAT PURÉE ?

Certaines recettes sont en format purée car bébé ne peut pas encore mastiquer de la viande, et comme il faut des protéines dès le début, nous sommes obligés de les introduire sous format purée.

## POURQUOI IL N'Y A PAS DE FÉCULENTS ?

Il y en a certains mais pas à tous les repas (porridge et patate douce). Mais c'est car bébé à 6 mois se déplace peu et n'a pas besoin énormément de féculents pour le moment. La texture est plus complexe et on en introduira petit à petit.

## POURQUOI IL N'Y A PAS DE POISSON ?

Il n'y a pas de poisson cette semaine car c'est un allergène prioritaire que nous n'avons pas encore introduit.

## POURQUOI IL N'Y A PAS DE LÉGUMINEUSES ?

Il n'y a pas de légumineuses car c'est la première semaine de morceaux pour bébé, et il faut que la digestion se mette bien en place. Comme les légumineuses sont plus compliquées à digérer, nous attendrons que bébé digère un peu mieux les morceaux pour les introduire dans les jours à venir.

## POURQUOI SEULEMENT DEUX À TROIS ALIMENTS PAR ASSIETTE ?

Seulement deux à trois aliments sont proposés par assiette pour éviter de surcharger bébé et lui permettre de découvrir chaque aliment individuellement.

## TEST JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Porridge à la framboise

### DEJ

Piccata de veau à l'orange

+ bâtonnets fondants de patates douces

+ Pomme cuite fondante

## Jour 1 :

**Introduction de la framboise**, c'est un aliment riche en fer. Bébé a besoin d'au moins deux sources de fer par jour.

**Les premiers morceaux : des bâtonnets fondants de patate douce.** Ils sont simples à cuisiner, leur texture et leur format sont dignes d'un début de DME. Le goût plutôt doux et sucré de la patate douce aide bébé à mettre en bouche ses premiers morceaux.

**La pomme cuite fondante :** La pomme crue donnée telle quelle ou en quartier ne conviendra pas à un enfant de moins de 5 ans, cependant lorsque la pomme est cuite, elle convient tout à fait à un début de DME avec une texture ultra-fondante.

## TEST JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Poire cuite fondante

### DEJ

**Mousse avocat et citron**

+ Bâtonnet de kaki fondant

## Jour 2 :

**La poire cuite fondante :** La poire crue donnée telle quelle ou en quartier ne conviendra pas à un enfant de moins de 5 ans, cependant lorsque la poire est cuite, elle convient tout à fait à un début de DME avec une texture ultra-fondante.

**Mousse d'avocat :** Cette recette est riche en bons acides gras qui permettent le bon développement cérébral de bébé.

**Kaki :** C'est un fruit plutôt sucré, faites attention à le servir très très très fondant !  
Texture dans la vidéo !

## TEST JOUR 3

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Quartiers de kiwi fondants

### DEJ

**Tartinade de poulet aux poivrons**

+ Bâtonnets de carottes fondants (peu servir de transporteur)

## Jour 3 :

### Introduction du kiwi

Le kiwi est un fruit riche en fer mais également connu comme un allergène émergent. Veillez à surveiller attentivement les réactions de votre bébé lors de cette première introduction.

### Tartinade de poulet au poivron

Puisque la viande ne peut pas être servie en morceaux au début de la DME, elle est présentée ici sous forme de tartinade, accompagnée de poivron.

### Bâtonnets de carotte

Les carottes coupées en bâtonnets fondants peuvent servir de "transporteur" en les trempant dans la tartinade, tout en intégrant le principe de la DME dans le repas.

## OBSERV. JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Cue-pote Prune Kiwi

### DEJ

Purée provençale au boeuf

Restes des bâtonnets fondants de carotte

+Tranche de kiwi

## Jour 4 :

**La crue-pote** est une excellente option pour permettre à votre bébé de goûter des fruits durs, comme la prune, qui ne sont pas sécuritaires à consommer tels quels. Elle offre un moyen de les servir crus tout en restant sûrs.

**La purée de bœuf à la provençale** est une manière sécuritaire d'introduire la viande rouge dans l'alimentation de votre bébé. Cette purée est très riche en fer, un avantage découlant de la combinaison de ses ingrédients.

**Les bâtonnets de carottes** servent à incorporer l'aspect pratique de la DME (Diversification Menée par l'Enfant) au repas, permettant au bébé de manipuler et d'explorer les aliments par lui-même.

**Les tranches de kiwi** sont également riches en fer, contribuant à prévenir les risques de carences chez le bébé.

## OBSERV. JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)  
+ Crue-pote banane-Kiwi

### DEJ

Bâtonnets fondants d'aubergine  
  
+ (reste) Piccata de veau à l'orange ou petite purée de poulet sans lait (juste du poulet mixé pour l'apport en protéine)  
  
+ Suprême d'orange

### Jour 5 :

#### Crue-pote banane kiwi

La banane n'est pas encore considérée comme un fruit sécuritaire durant la première semaine de DME. C'est pourquoi nous avons opté pour sa présentation sous forme de crue-pote

#### Bâtonnets d'aubergines fondants

Ces morceaux adaptés à la DME peuvent être riches en histamine. Soyez attentif aux réactions potentielles.

#### Piccata de veau à l'orange ou poulet cuit mixé

Cette préparation permet d'apporter une dose importante de protéines grâce à la viande, servie sous un format sécuritaire pour le bébé.

#### Suprême d'orange

Pour augmenter l'absorption du fer présent dans la recette de piccata de veau à l'orange, l'orange, riche en vitamine C, aide à maximiser l'assimilation du fer par l'organisme de bébé et ainsi éviter les carences.

## CETTE SEMAINE

LAIT	CAROTTE	PAPRIKA
FROMAGE FRAIS	OIGNON	HUILE D'OLIVE
BEURRE	PATATE DOUCE	THYM
BANANE	TOMATE	AIL
FRAMBOISE	AUBERGINE	BASILIC
POMME	POIVRON	= 29 NOUVEAUX ALIMENTS !
POIRE	VEAU	
KAKI	POULET	
KIWI	BOEUF	
PRUNE	QUINOA	
ORANGE	F. D'AVOINE	
AVOCAT	JUS CITRON	



# SEMAINE 1 – JOUR 1 : PETIT DÉJEUNER



## PORRIDGE À LA FRAMBOISE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 1 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette est riche en fer. Les flocons d'avoine, ingrédient principal du porridge, sont une excellente source de nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines, les vitamines B et les minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Ces éléments sont cruciaux pour le développement et la santé globale du bébé. La haute teneur en fibres des flocons d'avoine peut aider à prévenir ou à soulager la constipation chez les bébés, contribuant à un confort digestif optimal. La framboise est elle aussi riche en fer.

### Ingrédients :

- Lait entier
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 5 framboise

### Instruction de préparation :

1. Dans un mixeur, ajoutez les 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine.
2. Recouvrez les flocons d'avoine à hauteur de lait.
3. Ajoutez les framboises.
4. Mixez, puis passez au micro-ondes pendant une 30 à 45 secondes ou bien faites cuire à la casserole quelques secondes.
5. Le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux.
6. La recette présentée en vidéo est faite avec de la compote, mais c'est le même principe pour cette recette avec la framboise qui est plus riche en fer pour un début DME.

### Comment servir à bébé ?

Vérifiez la texture : le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux. Si le porridge est collant ou pâteux, rajoutez du lait. Vous pouvez servir le porridge à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de porridge puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter le porridge à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Pourquoi du lait entier et non son lait infantile ?

Le lait infantile, fait à base de poudre, ne convient pas pour faire un porridge à bébé, en effet, la texture est trop collante et pâteuse à cause de la poudre de lait. Le lait entier, étant le plus gras (par rapport au lait écrémé, demi-écrémé ou végétal), est celui qui sera le plus riche pour répondre aux besoins en lipides de bébé.



## PICCATA DE VEAU À L'ORANGE

Allergènes : -

Portions : 5 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson : 20 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette est riche en fer. Les flocons d'avoine, ingrédient principal du porridge, sont une excellente source de nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines, les vitamines B et les minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Ces éléments sont cruciaux pour le développement et la santé globale du bébé. La haute teneur en fibres des flocons d'avoine peut aider à prévenir ou à soulager la constipation chez les bébés, contribuant à un confort digestif optimal. La framboise est elle aussi riche en fer.

### Ingrédients :

- 50 g de veau
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1/4 orange pressée

### Instruction de préparation :

1. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Émincez l'oignon finement.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé avec un peu d'eau ou de bouillon de légumes, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les morceaux de veau et faites-les dorer légèrement de tous les côtés.
3. Incorporez les carottes à la casserole, puis ajoutez juste assez d'eau pour couvrir les ingrédients. Couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le veau et les carottes soient tendres, environ 20 minutes.
4. Une fois cuits, retirez le veau et les légumes du feu et placez-les dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant un peu d'eau de cuisson si nécessaire pour ajuster la texture.
5. Après avoir obtenu une purée fine, incorporez le jus d'orange frais pour enrichir la purée en vitamine C et ajouter une note fraîche sans cuire le jus.

### Comment servir à bébé ?

Vous pouvez servir la purée à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de purée puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter la purée à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Quelle portion pour bébé ?

Avec 50g de veau, vous avez suffisamment de protéines pour préparer environ 5 portions de purée, en considérant que la quantité quotidienne recommandée de protéines sous forme de viande, poisson ou équivalent est de 10g pour un bébé avant l'âge d'un an.



## BÂTONNETS DE PATATE DOUCE

Allergènes : -

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

La patate douce est riche en vitamines A et C.. Sa teneur élevée en fibres peut aider à prévenir la constipation, courante chez les bébés lors du passage aux aliments solides. La texture naturellement douce et crémeuse de la patate douce cuite est facile à mâcher et à avaler, ce qui en fait un aliment de choix pour les débutants en alimentation solide. Enfin, son goût naturellement sucré plaît généralement aux bébés, facilitant ainsi l'acceptation de nouveaux aliments.

### Ingrédients :

- 1/2 patate douce

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez votre patate douce en bâtonnets sécuritaires, de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
2. Mettez vos bâtonnets à cuire de la manière que vous souhaitez : à la vapeur ou sous pression (cocotte-minute, cookeo).
3. La cuisson sous pression est plus efficace pour rendre les bâtonnets tendres rapidement. ( De 10 à 20 minutes).
4. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être extrafondants et s'écraser sans forcer entre vos lèvres.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une demie grosse patate douce pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire la patate douce en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de patate douce ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



## POMME RÔTIE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

Contrairement à la compote, les bâtonnets de pomme encouragent le bébé à mâcher, ce qui est crucial pour le développement de ses muscles maxillo-faciaux. La mastication joue un rôle important dans l'apprentissage de la gestion des textures alimentaires et prépare le bébé à des aliments de plus en plus solides.

La mastication et le processus de manger lentement aident le bébé à reconnaître les signaux de son corps, ce qui est moins évident avec des aliments comme la compote, souvent consommés plus rapidement et sans effort de mastication.

### Ingrédients :

- 1/2 pomme
- 1 noisette de beurre
- 1 verre d'eau

### Instruction de préparation :

1. Lavez puis pelez votre pomme.
2. Coupez-la en bâtonnets sécuritaires : de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
3. Dans une poêle chaude, ajoutez une noisette de beurre, puis incorporez les bâtonnets de pomme.
4. Baissez le feu, puis laissez dorer les petits bâtonnets de pomme, puis lorsque ils commencent à être légèrement dorés, ajoutez un peu d'eau. Mélangez.
5. Couvrez et laissez cuire sous couvert quelques minutes, puis ajoutez de nouveau de l'eau et recouvrez. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la texture soit parfaitement fondante.
6. Lorsque la texture est extrafondante, retirez du feu et laissez refroidir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une demie pomme pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.



## POIRE RÔTIE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 5 minutes

### Informations sur la recette

La poire est riche en vitamines et minéraux, contribuant à une alimentation équilibrée. Sa préparation en morceaux permet au bébé de pratiquer la préhension et d'explorer son autonomie alimentaire, favorisant son développement moteur.

### Ingrédients :

- 1 poire
- 1 noisette de beurre
- 1 verre d'eau

### Instruction de préparation :

1. Lavez puis pelez votre poire.
2. Coupez-la en bâtonnets sécuritaires : de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
3. Dans une poêle chaude, ajoutez une noisette de beurre, puis incorporez les bâtonnets de poire.
4. Baissez le feu, puis laissez dorer les petits bâtonnets de poire, puis lorsque ils commencent à être légèrement dorés, ajoutez un peu d'eau. Mélangez.
5. Couvrez et laissez cuire sous couvert quelques minutes, puis ajoutez de nouveau de l'eau et recouvrez. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la texture soit parfaitement fondante.
6. Lorsque la texture est extrafondante, retirez du feu et laissez refroidir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une poire pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc. Il en mangera donc assez peu.



## TARTINADE DE MOUSSE D'AVOCAT-CITRON

Allergènes : Lait

Portions : 4-5 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

L'avocat contient des acides gras monoinsaturés, considérés comme des "bonnes graisses", importantes pour le développement du cerveau et du système nerveux de bébé.

### Ingrédients :

- 1/2 avocat bien mûr
- 1 carré frais (ou 25 g de fromage frais) (lait)
- Quelques gouttes de jus de citron
- Paprika doux.

### Instructions de préparation :

1. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. À l'aide d'une cuillère, prélevez la chair de l'avocat et placez-la dans un bol ou dans le bol d'un mixeur.
2. Ajoutez le carré frais (ou le fromage frais) dans le bol avec l'avocat. Versez quelques gouttes de jus de citron pour éviter que l'avocat ne noircisse et ajoutez une pincée de paprika doux pour relever le goût.
3. À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse, semblable à une mousse. Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez écraser l'avocat et le fromage frais à la fourchette jusqu'à atteindre la consistance désirée, bien que cela puisse être légèrement moins lisse.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartina.

Un choix particulièrement adapté est le "Pain des Fleurs" à la Châtaigne. Son caractère moins sec que les autres pains en fait une option convenable à cette étape de la DME. Assurez-vous cependant que votre enfant soit à l'aise avec cette texture avant de la lui proposer. Pour faciliter la préhension par bébé, il est recommandé de couper le Pain des Fleurs en deux dans le sens de la longueur, afin d'ajuster la largeur de la tartine à celle du poing de bébé, rendant ainsi la tartine plus facile à saisir et à manger.



## TARTINADE DE POULET AU POIVRON

Allergènes : Lait

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 15 minutes

### Informations sur la recette

Cette tartinaade au poulet et poivron est une excellente source de protéines et de vitamines pour bébé, essentielles à son développement musculaire et immunitaire. Le fromage frais apporte du calcium pour les os, tandis que l'huile d'olive fournit des acides gras sains bénéfiques pour le développement cérébral. Les épices douces initient délicatement bébé aux différentes saveurs.

### Ingrédients :

- 20g de poulet cuit
- 30g de poivron cuit
- 15g de carré frais ou madame Loïk
- 1 filet d'huile d'olive
- Thym, Ail, Paprika (quantité adaptée au goût, en veillant à la tolérance de bébé aux épices)

### Instructions de préparation :

1. Assurez-vous que le poulet et le poivron soient bien cuits. Si ce n'est pas fait, enlevez la peau du poivron qui n'est pas digeste et a du mal à être mixée.
2. Dans un mixeur, combinez le poulet cuit, le poivron cuit, le fromage frais, un filet d'huile d'olive, et les épices (thym, ail, paprika). Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Si la tartinaade semble trop épaisse, vous pouvez ajouter un petit peu d'eau ou de lait maternel/formule pour ajuster la texture.
3. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire, en gardant à l'esprit le palais délicat de votre bébé. Les épices doivent être utilisées avec parcimonie pour initier doucement bébé aux différentes saveurs sans le surprendre.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartinaade.

Pas de pain des fleurs à cette étape de la DME, c'est encore trop tôt.

### Quelle portion pour bébé ?

Ici il y a 20g de viande ce qui équivaut à 2 portions de tartinaade.



## BÂTONNET DE CAROTTE

Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: 15 minutes

### Informations sur la recette

Les carottes sont une source importante de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, essentielle pour la santé visuelle, le système immunitaire et la croissance. Elles fournissent également des vitamines C et K, ainsi que des fibres, qui favorisent une bonne digestion.

### Ingrédients :

- 2 carottes

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez votre carotte en bâtonnets sécuritaires, de la longueur de votre index et de la grosseur d'un poing de bébé.
2. Mettez vos bâtonnets à cuire sous pression (ex. : cocotte-minute ou Cookeo).
3. La cuisson à la vapeur n'est pas suffisante pour que les bâtonnets soient fondants rapidement (demande plus d'une heure de cuisson). Faites cuire sous pression 15 à 20 minutes.
4. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être extra-fondants et s'écraser sans forcer entre vos lèvres.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent de deux carottes pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire la carotte en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de carotte ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



# SEMAINE 1 – JOUR 4 : PETIT DÉJEUNER



## CRUE-POTE PRUNE KIWI

Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

Les fruits crus offrent certains avantages par rapport aux fruits cuits, notamment en ce qui concerne la préservation des vitamines. En effet, le processus de cuisson peut réduire la teneur en vitamines des fruits. Servir des fruits crus à votre bébé permet donc de conserver davantage ces nutriments essentiels.

### Ingrédients :

- 1 kiwi
- 1 prune

### Instruction de préparation :

1. Préparation des fruits : Commencez par peler le kiwi et la prune. Une fois pelés, coupez-les en quartiers.
2. Mixage : Placez les quartiers de fruits dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène.
3. Service : Servez la purée dans une cuillère préremplie adaptée à la prise en main par votre bébé.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartinade.

Pas de pain des fleurs à cette étape de la DME, c'est encore trop tôt.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver la cruepote de figue et framboise au réfrigérateur dans un contenant hermétique pour une fraîcheur optimale, mais il est conseillé de l'utiliser dans les 24 heures pour garantir la qualité et la sécurité alimentaire pour votre bébé.



## PURÉE PROVENÇALE AU BOEUF

Allergènes : -

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 15 minutes

### Informations sur la recette

Au début de la DME, il n'est pas recommandé de servir le bœuf en morceaux car il est difficile de le présenter sous une forme sécuritaire pour les tout-petits. La meilleure solution est donc de proposer la viande rouge sous forme de purée, assurant ainsi une consommation sécurisée par votre bébé. Veillez à ce que le bœuf soit bien cuit à cœur et non saignant.

### Ingrédients :

- 1 aubergine
- 1/2 tomate
- 20g de bœuf cuit
- 3 cuillères à café de quinoa
- 1/4 de gousse d'ail
- Basilic frais ou en poudre
- 2 c. à café d'huile d'olive

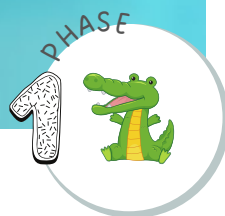
### Instruction de préparation :

1. Préparation de l'aubergine : Pelez l'aubergine et coupez-la en cubes.
2. Cuisson de l'aubergine et du bœuf : Faites cuire les cubes d'aubergine à la vapeur pour préserver leurs nutriments. Parallèlement, faites revenir les 20g de bœuf à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
3. Cuisson du quinoa : Pendant la cuisson de l'aubergine et du bœuf, préparez le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage.
4. Préparation des autres ingrédients : Coupez la demi-tomate en dés. Pelez et émincez finement le quart de gousse d'ail.
5. Mixage : Une fois l'aubergine et le quinoa cuits, placez-les dans un mixeur avec la tomate, l'ail, le basilic, et le bœuf cuit. Ajoutez les trois cuillères à soupe de quinoa.
6. Obtention de la texture désirée : Mixez le tout jusqu'à obtenir la consistance appropriée pour votre bébé. Ajoutez l'huile d'olive.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartina.

Pas de pain des fleurs à cette étape de la DME, c'est encore trop tôt.



## CRUE-POTE BANANE & KIWI

Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

Les fruits crus conservent toutes leurs vitamines et minéraux, essentiels pour le développement et la santé du bébé. La crue-pote offre donc un apport nutritif supérieur à celui des compotes traditionnelles, qui peuvent perdre une partie de leurs nutriments lors de la cuisson.

### Ingrédients :

- 1/2 kiwi
- 1/2 banane mûre

### Instruction de préparation :

1. Pelez puis écrasez votre demi-kiwi de sorte à en faire une purée.
2. Faites de même pour la banane.
3. Ensuite, mélangez les deux purées de fruits ensemble.

### Comment servir à bébé ?

Servir la crue-pote à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de crue-pote puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter la crue-pote à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Quelle portion pour bébé ?

Vous pouvez lui servir la portion préparée et l'adapter à ses propres sensations alimentaires. Ne pas aller au-delà des portions de cette recette (sucre présent dans les fruits)

### Combien de temps au frais ?

Cette recette est très sensible et ne se conserve pas au frais.



## BÂTONNETS FONDANTS D'AUBERGINE

Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: 30mn à 1h

### Informations sur la recette

L'aubergine est un excellent choix pour l'alimentation d'un bébé car elle est riche en fibres, aidant à réguler le système digestif. Elle contient également des antioxydants, comme la nasunine, qui protègent les cellules contre les dommages. En outre, l'aubergine offre une bonne source de vitamines B, essentielles au développement du cerveau et à l'entretien du système nerveux.

### Ingrédients :

- 1 petite aubergine

### Instruction de préparation :

1. Commencez par bien laver l'aubergine. Pelez-là puis Coupez les extrémités, puis tranchez l'aubergine en bâtonnets sécuritaire (de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé).
2. Cuez à la vapeur : Placez les bâtonnets d'aubergine dans un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire à la vapeur pendant au moins 30 minutes, ou jusqu'à ce que les bâtonnets soient ultra-fondant comme le montre la texture du Qrcode en haut de cette recette.,
3. Après la cuisson, transférez les bâtonnets d'aubergine sur une assiette et laissez-les refroidir jusqu'à ce qu'ils atteignent une température sûre pour être manipulés et consommés par votre bébé.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une aubergine pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire l'aubergine en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Les bâtonnets ne se congèlent pas.

## Les repas du week-end :

Le week-end est l'occasion d'utiliser les stocks du congélateur afin de ne pas encombrer vos espaces de stockage et de lutter contre le gaspillage alimentaire. Effectivement, les aliments pour bébés peuvent être conservés jusqu'à trois mois au congélateur.

Après avoir complété la semaine 1, et si votre enfant n'a manifesté aucune réaction allergique au lait, vous pouvez continuer à proposer ces aliments durant les repas sans nécessité de suivre la méthode d'introduction progressive sur 3 jours / 2 jours. Vous êtes libre de les servir selon votre convenance.

Ce week-end, prenez le temps de vous reposer et de simplement retirer les préparations du congélateur. Notez qu'il est important de respecter les règles de sécurité alimentaire : ne jamais décongeler un aliment à température ambiante. Préférez une décongélation progressive, en transférant l'aliment du congélateur au réfrigérateur, puis du réfrigérateur au moyen de chauffage, afin de limiter les risques de prolifération bactérienne.

Enrichissez les repas avec quelques bâtonnets de légumes et de fruits très tendres pour varier les plaisirs.



## Autre option : Puisque l'introduction du lait avec la méthode 3 jours/2 jours est fait, vous pouvez aussi directement passer à la semaine 3

Une fois l'introduction du lait réalisée avec succès grâce à la méthode sur 3 jours / 2 jours, vous pouvez effectivement passer à la semaine 2 dédiée à l'introduction de l'oeuf. Cette démarche vous permet de gagner du temps et d'introduire une plus grande variété d'allergènes avant que votre bébé n'atteigne l'âge de 18 mois. Cela est particulièrement bénéfique si votre enfant fréquente une structure d'accueil où il est exposé à un large éventail d'aliments potentiellement allergènes qu'il n'a pas l'opportunité de tester à la maison, tels que le poisson, les fruits de mer, les fruits à coque, le céleri, les sulfites, etc.

Il est crucial de diversifier les aliments introduits précocement afin de réduire les risques d'allergies alimentaires futures. Cependant, chaque nouvel aliment doit être introduit en respectant le bien-être et les réactions de l'enfant, en surveillant attentivement tout signe d'allergie ou d'intolérance.



# SEMAINE 1 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE

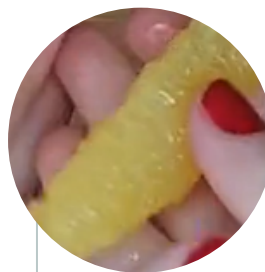


### LE KIWİ



Pour servir le kiwi à bébé de manière sécuritaire, commencez par couper les deux extrémités qui comportent un bout dur. Pelez ensuite le kiwi, puis coupez-le en quartiers. Si le kiwi glisse trop dans la main de bébé, vous pouvez le rouler dans de la poudre de céréales pour bébé ou dans des flocons d'avoine préalablement mixés

 [Voir la vidéo](#)



### L'ORANGE



La pellicule blanche de l'orange pourrait gêner bébé. De plus, elle est trop résistante et rend l'orange pas assez tendre pour les tout débuts en DME. C'est pourquoi il est recommandé de servir les quartiers d'orange sous forme de suprêmes afin que bébé puisse les manger en toute sécurité

 [Voir la vidéo](#)



### LE KAKI



Choisissez un kaki très mûr et fondant. Coupez le dessus du kaki, soit 'le chapeau', puis coupez votre kaki en deux. Détaillez ensuite des quartiers de la longueur de votre index et de l'épaisseur du poing de bébé. Enlevez la peau et vérifiez que la texture soit adaptée à bébé.

 [Voir la vidéo](#)





# SEMMAINE 2

## L'OEUF

# SEMAINE 2 – ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Date : du / / au / /

MOIS DE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TEST LAIT DE VACHE					TEST OEUF MES PREMIERS PANCAKES / FLAN CAROTTE	
FLAN DE CHOUX-FLEURS	OBSERVATION	OBSERVATION	TEST GLUTEN			
	TEST ARACHIDE					
TEST COLIN				TEST NOISETTE		
	TEST CÉLERI					
TEST SAUMON						

ON EN EST LÀ

## ALLERGÈNES INTRODUICTS DANS LES PRÉCÉDENTES FICHES

On part du principe que les allergènes suivants ont déjà été introduits.

1 LAIT (PLV)

# SEMAINE 2 – INTRODUCTION OEUF

**NOTE :** L'OMS recommande 2 à 3 repas par jours dès le début de la diversification alimentaire, au tout début de l'introduction des solides, préférez 2 repas, le temps que la digestion de bébé se mette bien en place afin d'éviter tout inconfort digestif.

Introduisez les allergènes soit au petit déjeuner soit au dîner afin de pouvoir avoir plusieurs heures devant vous pour observer si des signes de réactions allergiques surviennent après l'introduction de l'allergène.

TEST JOUR 1	TEST JOUR 2	TEST JOUR 3	OBSERV. JOUR 1	OBSERV. JOUR 2
<p><b>PETIT DEJ'</b></p> <p>Son lait habituel (allaitement ou infantile)</p> <p>+ mes premiers pancakes</p>	<p><b>PETIT DEJ'</b></p> <p>Son lait habituel (allaitement ou infantile)</p> <p>+ pomme rôtie</p>	<p><b>PETIT DEJ'</b></p> <p>Son lait habituel (allaitement ou infantile)</p> <p>+ Porridge simple</p>	<p><b>PETIT DEJ'</b></p> <p>Son lait habituel (allaitement ou infantile)</p> <p>+ Poire rôtie</p>	<p><b>PETIT DEJ'</b></p> <p>Son lait habituel (allaitement ou infantile)</p> <p>+ Crue-pote banane-Kiwi</p>
<p><b>DEJ</b></p> <p>Purée ou bâtonnets fondants de panais</p> <p>+ Suprême d'orange</p>	<p><b>DEJ</b></p> <p>Flan à la purée de carotte</p> <p>+ Tranche de kiwi</p>	<p><b>DEJ</b></p> <p>Flan à la purée de choux-fleurs</p> <p>+ 1 Tranche avocat très fondante</p>	<p><b>DEJ</b></p> <p>Courgette à l'Italienne</p> <p>Tartinade Pesto &amp; haricots blancs</p> <p>+Tranche de kiwi</p>	<p><b>DEJ</b></p> <p>Purée du soleil</p> <p>+ Suprême d'orange</p>

2

OEUF

J1

J2

J3

O1

O2



# SEMAINE 2 – LISTE DES COURSES

## LISTE COURSES

### PRODUITS LAITIERS

- Lait entier
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche entière
- 15 g de fromage type carré frais
- 2 noisettes de beurre

### FRUITS ET LÉGUMES

- 1 panais
- 1,5 oranges
- 1 pomme
- 1,5 kiwis
- 1/2 avocat
- 1 poire
- 2 courgettes
- 1 tomate
- 1/2 banane mûre
- 50 g de fleurettes de brocoli cuites

### PROTÉINES

- 3 œufs
- 30 g de dinde
- 60 g de haricots blancs cuits

### ÉPICERIE

- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de coulis de tomate
- 130 g de purée de carotte (petit pot industriel ou maison)
- 130 g de purée de choux-fleurs (petit pot industriel ou maison)
- 2 feuilles de basilic frais (ou une pincée d'épices au basilic)
- 1 olive verte
- 1/2 gousse d'ail
- 1 compote (90g)
- 2 Scoops de céréales pour bébé sans sucre ajouté (Babybio)
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

LA LISTE DE COURSES DIRECTEMENT  
DANS TON APPLI BRING SUR TON  
TÉLÉPHONE

SCAN LE QR CODE



OU CLIC SUR CE  
LIEN

<https://go.getbring.com/E74TEHumaBYJWung9>

## QUELS SONT LES SIGNES D'UNE RÉACTION ALLERGIQUE À L'ŒUF CHEZ UN BÉBÉ ?

Les signes d'une réaction allergique peuvent inclure des éruptions cutanées, de l'urticaire, des vomissements, des troubles gastro-intestinaux, de la toux ou une difficulté respiratoire. Consultez immédiatement un médecin si ces symptômes apparaissent après l'introduction de l'œuf.

## FAUT-IL COMMENCER PAR LE BLANC OU LE JAUNE D'ŒUF ?

Il est recommandé d'introduire l'œuf en entier plutôt que de séparer le blanc du jaune, selon les directives actuelles sur l'alimentation infantile, pour exposer l'enfant aux potentiels allergènes sous surveillance. (sauf terrain familial allergique)

## QUELLE QUANTITÉ D'ŒUF PEUT-ON DONNER À UN BÉBÉ LORS DES PREMIÈRES INTRODUCTIONS ?

Pour les premières introductions, commencez avec de petites quantités, comme la quantité d'une cuillère à café. Ensuite les recommandations sont de 1/4 d'œuf par jour avant un an si pas d'autre source de protéines sur la journée. (cf : partie 1 "la dme")

## COMMENT PRÉPARER L'ŒUF POUR UN BÉBÉ EN DME (DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT) ?

Préparez l'œuf de manière à ce qu'il soit facile à manipuler par bébé, par exemple en omelette ou incorporé dans des fingers foods. Jamais de jaune cru, coulant ou peu cuit avant 5 ans.

## QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR ÉVITER LE RISQUE DE SALMONELLE AVEC LES ŒUFS ?

Les oléagineux font partie de la famille des aliments PRD donc à haut risque d'étouffement jusqu'à l'âge de 5 ans. Assurez-vous de bien cuire les œufs jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient fermes et évitez les préparations avec des œufs crus ou peu cuits. Lavez-vous les mains et nettoyez toutes les surfaces en contact avec des œufs crus.

## COMMENT ÉQUILIBRER L'APPORT EN ŒUFS AVEC D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES ?

Intégrez d'autres sources de protéines dans l'alimentation de l'enfant, comme les légumineuses, la viande maigre, et le poisson, pour assurer une variété nutritionnelle et éviter la dépendance à une seule source de protéines.

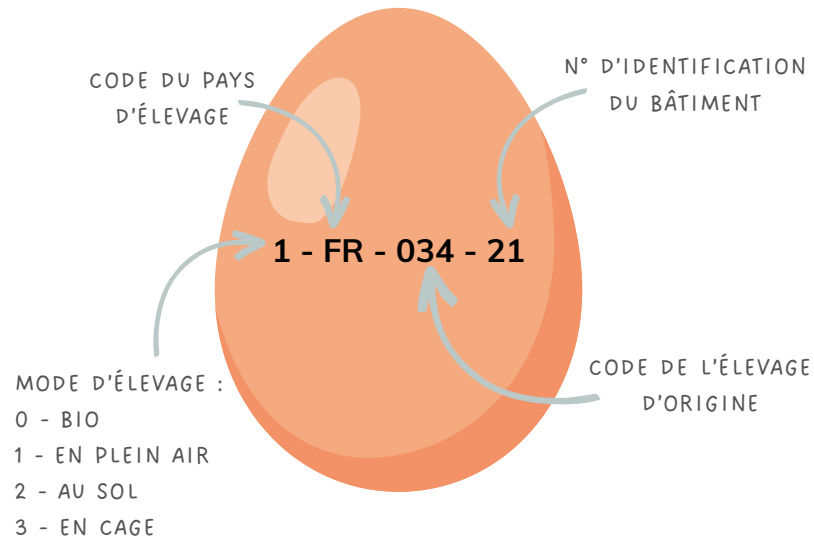
## QUEL EST LE RÔLE DE L'ŒUF DANS LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET PHYSIQUE DE L'ENFANT ?

L'œuf est riche en nutriments essentiels, comme les protéines de haute qualité, les vitamines D, B12, les oméga-3 et la choline, qui soutiennent le développement cognitif et physique de l'enfant.

## QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE ?

En cas de réaction allergique, arrêtez immédiatement l'introduction de l'œuf et consultez un professionnel de santé. Un allergologue peut réaliser des tests pour confirmer l'allergie et fournir des recommandations adaptées.

## COMMENT CHOISIR SON OEUF ?



1. **Frais et non fissurés** : Assurez-vous que les œufs sont frais et non fissurés. Vous pouvez vérifier cela en regardant la date de péremption sur la boîte et en examinant visuellement les œufs pour les fissures.
2. **Label de qualité** : Optez de préférence pour des œufs portant un label de qualité ou provenant de sources fiables. Certains labels garantissent des normes de production élevées.
3. **Bio ou fermier** : Les œufs biologiques ou fermiers sont généralement de bonne qualité et proviennent de poules élevées en plein air, ce qui peut influencer leur valeur nutritionnelle.
4. **Source alimentaire** : Si possible, choisissez des œufs provenant de poules nourries avec une alimentation équilibrée, car cela peut affecter la teneur en nutriments des œufs.

## LES RECOMMANDATIONS POUR L'OEUF

Les nouvelles recommandations concernant les œufs recommandent de ne plus introduire séparément le jaune du blanc, sauf en cas d'antécédents familiaux d'allergie.

**Un œuf équivaut à 4 portions de protéines par jour, tandis qu'1/4 d'œuf représente 1 portion pour un enfant de moins d'un an.**

Les **œufs crus ou peu cuits, tels que les œufs coulants, doivent être évités jusqu'à l'âge de cinq ans** en raison des considérations de sécurité alimentaire.

Par conséquent, **pour les enfants de moins de cinq ans, il est recommandé d'éviter la mayonnaise maison, la pâte à gâteaux crue, la pâte à cookie crue, les jaunes d'œuf coulants, et les pâtisseries à base d'œufs crus, tout comme pour les femmes enceintes.**

## TEST JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ mes premiers pancakes

### DEJ

Purée ou bâtonnets fondants de panais

+ Suprême d'orange

## TEST JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ pomme rôtie

### DEJ

Flan à la purée de carotte

+ Tranche de kiwi

### Jour 1 :

#### Mes premiers pancakes : Utilisation Minimale des Ingrédients

Cette recette requiert uniquement trois ingrédients, dont un œuf. Pour ajuster la portion à un seul pancake, il est conseillé d'utiliser l'équivalent d'1/4 d'œuf.

#### Répartition des Protéines au Cours de la Journée

Il est à noter qu'aucune source supplémentaire de protéines n'est prévue pour le repas de midi. La raison en est simple : la quantité de protéines nécessaire pour la journée a déjà été couverte par les pancakes à la banane consommés au petit-déjeuner. Afin de préserver la santé de l'enfant, il est primordial d'éviter une consommation excessive de protéines sur une seule journée.

#### Purée ou Bâtonnets de Panais : Flexibilité selon les Besoins de l'Enfant

Pour le repas DME (Diversification Menée par l'Enfant) du jour, vous avez le choix entre une purée ou des bâtonnets de panais, en fonction de ce que vous jugez le plus approprié pour votre enfant à ce moment. Il est également possible d'opter pour une combinaison des deux, permettant ainsi une variété et une adaptabilité selon les préférences et les besoins de l'enfant.

### Jour 2 :

#### Pomme Cuite Fondante

La pomme, lorsqu'elle est crue, n'est pas adaptée à un enfant de moins de 5 ans en raison du risque d'étouffement. Cependant, une fois cuite, elle devient parfaitement convenable pour initier la DME, grâce à sa texture ultra-fondante.

#### Flan à la Purée de Carotte

La carotte, avec son goût doux et sucré, est idéale pour encourager l'enfant à explorer de nouvelles saveurs. Cette recette permet également de tester la tolérance de l'enfant à l'œuf. Il est important de limiter la portion d'œuf à l'équivalent d'1/4 pour garantir la sécurité alimentaire de l'enfant. Pour assurer la consistance appropriée du flan, référez-vous à la vidéo de texture épinglée sur la fiche recette.

#### Kiwi : Un Boost de Vitamine C

Le kiwi, riche en vitamine C, est un excellent complément à ce menu, facilitant l'absorption du fer provenant de l'œuf utilisé dans le flan. Cette combinaison fer + vitamine C constitue une stratégie efficace pour prévenir l'anémie chez les nourrissons.

## TEST JOUR 3

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Porridge simple

### DEJ

**Flan à la purée de choux-fleurs**

+ 1 Tranche avocat très fondante

## OBS JOUR 1

### DEJ

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Poire rôtie

Courgette à l'Italienne

Tartinade Pesto & haricots blancs

+Tranche de kiwi

### Porridge Riche en Fer

Le porridge : les flocons d'avoine, sont une excellente source de fer et de fibres, facilitant ainsi la digestion de l'enfant face à ses premiers repas solides. Évitez les toppings allergènes non testés.

### Flan à la Purée de Chou-fleur

Introduit les légumes et couvre les besoins en protéines sans surcharger l'assiette. Cette approche permet également de ne pas surcharger l'assiette de l'enfant avec trop d'informations durant cette deuxième semaine de DME. Les fleurettes de chou-fleur cuites vapeur, de par leur texture spongieuse, ne sont pas recommandées à ce stade précoce de la diversification.

### Tranche d'Avocat Ultra-Fondante

L'avocat, riche en acides gras essentiels, joue un rôle clé dans le développement cérébral de l'enfant. L'apport en lipides de qualité est primordial dans son alimentation. Assurez-vous que l'avocat soit à une texture très fondante, en le laissant mûrir pleinement. Une vidéo illustrant la technique de découpe sécurisée de l'avocat est disponible dans l'onglet « Comment couper - les fruits de la semaine ».

**Fer et Vitamine C** : Le brocoli est une excellente source de fer, un minéral crucial pour le développement de l'enfant. La présence de kiwi, riche en vitamine C, optimise l'absorption du fer, une combinaison clé pour prévenir l'anémie chez les nourrissons.

**Lipides** : L'ajout d'une olive et du fromage frais augmente la teneur en lipides sains du repas, essentiels au développement cérébral de l'enfant. Les lipides jouent un rôle important dans l'alimentation infantile, soutenant la croissance et le développement général.

**Allergène Lait** : La présence de fromage frais rappelle l'importance de l'introduction progressive de l'allergène du lait dans l'alimentation de l'enfant, contribuant à développer sa tolérance.

**Déjeuner** : Première introduction des légumineuses dans l'alimentation de bébé ! Toujours sous format sécuritaire grâce à la tartinade car les haricots blancs sont à haut risque d'étouffement.

## OBS JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Crue-pote banane-Kiwi

### DEJ

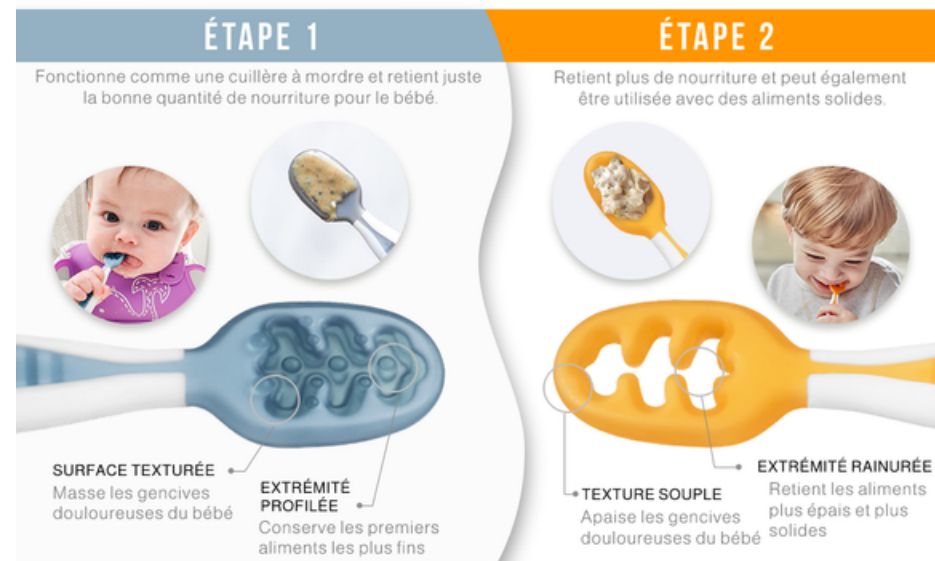
Purée du soleil

+ Suprême d'orange

**La cruepote** : une compote crue, est choisie pour sa facilité de préparation et sa conservation maximale des nutriments, notamment les vitamines C du kiwi, qui favorisent l'absorption du fer et soutiennent le système immunitaire. La texture douce et la richesse en saveurs naturellement sucrées encouragent l'enfant à explorer de nouvelles saveurs tout en douceur.

**Déjeuner** : Servez la purée du soleil accompagnée d'un suprême d'orange. Le choix de la purée avec de la dinde s'explique par la texture encore difficile à mâcher pour un bébé en deuxième semaine de DME. La purée permet de présenter la protéine de manière sûre, facilitant l'ingestion et la digestion. La courgette, riche en fibres, complète la dinde en ajoutant une texture intéressante et des nutriments essentiels. Le suprême d'orange, avec sa teneur élevée en vitamine C, complète parfaitement ce repas en favorisant l'absorption du fer contenu dans le poulet.

## LES CUILLÈRES NUMNUM :



## LES CÉRÉALES QUE J'UTILISE DANS LA RECETTE DES PANCAKES



## CETTE SEMAINE

CRÈME FRAÎCHE

PANAIS

COURGETTE

OLIVE VERTE

BROCOLI

DINDE

OEUFS

HARICOTS BLANCS

CÉRÉALES

THYM

= 10 NOUVEAUX  
ALIMENTS !

Cette semaine, nous introduisons les légumineuses dans l'alimentation de bébé, un groupe alimentaire précieux appartenant à la famille des plantes à graines. Riches en protéines, les légumineuses sont une alternative intéressante à la viande, au poisson et aux œufs, particulièrement adaptée aux besoins des plus petits. Avant l'âge d'un an, la portion recommandée est de 30 g de légumineuses par jour, ce qui équivaut à environ 10 g de viande, poisson ou 1/4 d'œuf.

Pour une introduction en douceur et optimale, commencez avec une petite quantité de légumineuses, sous forme de purée, tartinade, ou soupe, afin de prévenir tout risque d'étouffement. Ces formes sont non seulement sûres mais également faciles à digérer pour le système encore immature de bébé.

Associez les légumineuses avec des aliments riches en vitamine C, comme les légumes et fruits frais, pour améliorer l'absorption du fer qu'elles contiennent. Cette combinaison est clé pour répondre aux besoins nutritionnels de bébé, soutenant son développement et sa croissance de manière équilibrée.

Veillez à introduire les légumineuses progressivement et en petite quantité pour cette première exposition, afin d'assurer une digestion confortable pour votre enfant.

## Les équivalences

Au choix, quantité maximale de protéine par jour avant 1 an

**Viandes/poissons**

10 g

**Oeufs**

1/4 d'œuf

**Légumineuses**

30g de légumineuses



## MES PREMIERS PANCAKES

Allergènes : Oeuf

Portions : 4 portions

Temps de préparation : 2 minutes

Congélation : Oui

Temps de cuisson : 5 minutes

### Informations sur la recette

Cette première recette permet d'introduire les œufs au format sécuritaire et bien cuit pour bébé. La compote permet d'offrir un subtile goût sucré permettant ainsi de diminuer le goût très prononcé de l'oeuf.

### Ingrédients :

- 1 compote (90g)
- 1 oeuf
- 2 Scoop de céréales pour bébé sans sucre ajouté (Babybio, voir vidéo qrcode)

### Instruction de préparation :

1. Dans un bol, mélangez la compote avec l'œuf et les céréales pour bébé jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Dans une poêle, versez un petit filet d'huile d'olive et chauffez à feu moyen.
3. À l'aide d'une cuillère, déposez des petites portions de la préparation dans la poêle pour former des pancakes.
4. Laissez cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, puis retournez délicatement les pancakes à mi-cuisson. jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que le pancake soit parfaitement fondant ; essayez de l'écraser entre la pulpe de vos doigts.

Vous pouvez donner le petit pancake tel quel à bébé ou bien le couper en lanières.

### Quelle portion pour bébé ?

Avant un an, les recommandations sont de 1/4 d'œuf maximum par jour si aucune autre protéine n'est servie lors de la même journée.

Puisqu'avec un œuf, nous pouvons faire 4 pancakes, alors vous pouvez servir un pancake à bébé.



## BÂTONNETS DE PANAIS

Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 2 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 25 minutes

### Informations sur la recette

Le panais est une bonne source de fibres, de vitamines (notamment la vitamine C et certaines vitamines du groupe B) et de minéraux (comme le potassium).

Introduire un légume nutritif dès le début peut contribuer à instaurer des habitudes alimentaires saines.

### Ingrédients :

- 1 panais

### Instruction de préparation :

1. Pelez votre panais.
2. Détaillez votre panais en morceaux sécuritaires : de la longueur de votre index, de la grosseur du poing de bébé.
3. Faites cuire vos bâtonnets de panais soit à la vapeur soit sous pression (au cookeo ou à la cocote minute).
4. Testez vos bâtonnets : ils doivent parfaitement s'écraser entre vos lèvres sans forcer.
5. Laissez tiédir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'un panais pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire le panais en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de panais ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



## POMME RÔTIE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

Contrairement à la compote, les bâtonnets de pomme encouragent le bébé à mâcher, ce qui est crucial pour le développement de ses muscles maxillo-faciaux. La mastication joue un rôle important dans l'apprentissage de la gestion des textures alimentaires et prépare le bébé à des aliments de plus en plus solides.

La mastication et le processus de manger lentement aident le bébé à reconnaître les signaux de son corps, ce qui est moins évident avec des aliments comme la compote, souvent consommés plus rapidement et sans effort de mastication.

### Ingrédients :

- 1/2 pomme
- 1 noisette de beurre
- 1 verre d'eau

### Instruction de préparation :

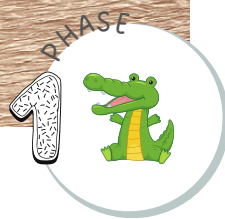
1. Lavez puis pelez votre pomme.
2. Coupez-la en bâtonnets sécuritaires : de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
3. Dans une poêle chaude, ajoutez une noisette de beurre, puis incorporez les bâtonnets de pomme.
4. Baissez le feu, puis laissez dorer les petits bâtonnets de pomme, puis lorsque ils commencent à être légèrement dorés, ajoutez un peu d'eau. Mélangez.
5. Couvrez et laissez cuire sous couvert quelques minutes, puis ajoutez de nouveau de l'eau et recouvrez. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la texture soit parfaitement fondante.
6. Lorsque la texture est extrafondante, retirez du feu et laissez refroidir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une demie pomme pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.



## FLAN À LA CAROTTE

Allergènes : Oeuf

Portions : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui, 3 mois max

Temps de cuisson : 25 minutes

### Informations sur la recette

Composés uniquement d'un œuf et d'un petit pot de purée de carotte, ces flans sont nutritifs, fournissant à la fois des protéines et les bienfaits des carottes. Ils permettent une préparation rapide et en plusieurs portions, facilitant l'organisation des repas. Cette recette simple stimule l'acceptation des légumes chez le bébé tout en développant sa capacité à gérer différentes textures. C'est une recette sécuritaire pour introduire l'œuf.

### Ingrédients :

- 1 œuf
- 130 g de purée de carotte. (petit pot industriel ou maison)

### Instruction de préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la purée de carotte et l'œuf.
3. Répartissez le mélange dans des moules à muffin. Enfourez pour 25 minutes (la texture doit être parfaitement fondante).

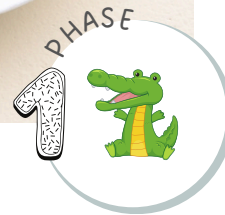
### Comment servir à bébé ?

Pendant la cuisson, vérifiez régulièrement que les flans restent fondants et ne soient pas trop cuits, car chaque four est différent. Une fois la cuisson jugée correcte, laissez refroidir et assurez-vous que la texture est adaptée à bébé (le flan doit s'écraser facilement entre vos lèvres ou entre la pulpe de vos doigts). Servez à bébé tel quel.

### Quelle portion pour bébé ?

Pour servir à bébé, j'ai opté pour des petits moules très peu profonds et de la taille de mon index, trouvés chez Action. Ils sont donc parfaitement dimensionnés pour portionner 4 flans, ce qui correspond à la quantité journalière d'œuf recommandée, soit 1/4.

Pour la portion destinée à bébé, sachez qu'un œuf permet de réaliser quatre portions de protéines. Avec cette recette, vous obtiendrez 4 minis-flans. Servez donc une seule portion à bébé, en veillant à ne pas lui proposer d'autres sources de protéines dans la journée.



## PORRIDGE DE BASE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 1 minutes

### Informations sur la recette

Cette recettes est riche en fer. Les flocons d'avoine, ingrédient principal du porridge, sont une excellente source de nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines, les vitamines B et les minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Ces éléments sont cruciaux pour le développement et la santé globale du bébé. La haute teneur en fibres des flocons d'avoine peut aider à prévenir ou à soulager la constipation chez les bébés, contribuant à un confort digestif optimal.

### Ingrédients :

- Lait entier
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine

### Instruction de préparation :

1. Dans un bol, ajoutez les 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine. Si bébé est gêné par la texture, vous pouvez légèrement mixer les flocons d'avoine.
2. Recouvrez les flocons d'avoine à hauteur de lait.
3. Mélangez, puis passez au micro-ondes pendant une 30 à 45 secondes.
4. Le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux.

### Comment servir à bébé ?

Vérifiez la texture : le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux. Si le porridge est collant ou pâteux, rajoutez du lait. Vous pouvez servir le porridge à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de porridge puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter le porridge à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Quelle portion pour bébé ?

Vous pouvez lui servir la portion préparée et l'adapter à ses propres sensations alimentaires.

### Pourquoi du lait entier et non son lait infantile ou maternel ?

Le lait infantile, fait à base de poudre, ne convient pas pour faire un porridge à bébé, en effet, la texture est trop collante et pâteuse à cause de la poudre de lait. Le lait entier, étant le plus gras (par rapport au lait écrémé, demi-écrémé ou végétal), est celui qui sera le plus riche pour répondre aux besoins en lipides de bébé. Vous pouvez utiliser du lait maternel si vous le souhaitez, mais n'ayant pas tiré mon lait, je ne connais pas la consistance de la recette.



## FLAN AU CHOUX-FLEURS

Allergènes : Oeuf

Portions : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui, 3 mois max

Temps de cuisson: 25 minutes

### Informations sur la recette

Composés uniquement d'un œuf et d'un peu de purée, ces flans sont nutritifs, fournissant la bonne portion de protéines. Ils permettent une préparation rapide et en plusieurs portions, facilitant l'organisation des repas. Cette recette simple stimule l'acceptation des légumes chez le bébé tout en développant sa capacité à gérer différentes textures.

C'est une recette sécuritaire pour introduire l'œuf.

### Ingrédients :

- 1 œuf
- 130 g de purée de choux-fleurs (petit pot industriel ou maison) ou un autre petit pot au choix.

### Instruction de préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélangez la purée et l'œuf.
3. Répartissez le mélange dans des moules à muffin. Enfourez pour 25 minutes (la texture doit être parfaitement fondante).

### Comment servir à bébé ?

Pendant la cuisson, vérifiez régulièrement que les flans restent fondants et ne soient pas trop cuits, car chaque four est différent. Une fois la cuisson jugée correcte, laissez refroidir et assurez-vous que la texture est adaptée à bébé (le flan doit s'écraser facilement entre vos lèvres ou entre la pulpe de vos doigts). Servez à bébé tel quel.

### Quelle portion pour bébé ?

Pour servir à bébé, j'ai opté pour des petits moules très peu profonds et de la taille de mon index, trouvés chez Action. Ils sont donc parfaitement dimensionnés pour portionner 4 flans, ce qui correspond à la quantité journalière d'œuf recommandée, soit 1/4.

Pour la portion destinée à bébé, sachez qu'un œuf permet de réaliser quatre portions de protéines. Avec cette recette, vous obtiendrez 4 minis-flans. Servez donc une seule portion à bébé, en veillant à ne pas lui proposer d'autres sources de protéines dans la journée.



## POIRE RÔTIE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 5 minutes

### Informations sur la recette

La poire est riche en vitamines et minéraux, contribuant à une alimentation équilibrée. Sa préparation en morceaux permet au bébé de pratiquer la préhension et d'explorer son autonomie alimentaire, favorisant son développement moteur.

### Ingrédients :

- 1 poire
- 1 noisette de beurre
- 1 verre d'eau

### Instruction de préparation :

1. Lavez puis pelez votre poire.
2. Coupez-la en bâtonnets sécuritaires : de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
3. Dans une poêle chaude, ajoutez une noisette de beurre, puis incorporez les bâtonnets de poire.
4. Baissez le feu, puis laissez dorer les petits bâtonnets de poire, puis lorsque ils commencent à être légèrement dorés, ajoutez un peu d'eau. Mélangez.
5. Couvrez et laissez cuire sous couvert quelques minutes, puis ajoutez de nouveau de l'eau et recouvrez. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la texture soit parfaitement fondante.
6. Lorsque la texture est extrafondante, retirez du feu et laissez refroidir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une poire pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc. Il en mangera donc assez peu.



## COURGETTE À L'ITALIENNE

Allergènes : Lait

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: 4 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette de courgette à l'italienne est idéale pour les bébés car elle combine des légumes doux et faciles à digérer avec une sauce riche en vitamines et en matières grasses essentielles, favorisant ainsi le développement sain et l'apport nutritionnel. De plus, la texture fondante des courgettes rend ce plat parfaitement adapté à la capacité de mastication des jeunes enfants.

### Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de coulis de tomate
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche entière**
- 25 ml d'eau
- Thym

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez la courgette en bâtonnets de la longueur de votre index et de la grosseur du poing d'un bébé pour assurer la sécurité.
2. Si vous utilisez un Cookeo, mettez-le en mode "dorer" et faites dorer les bâtonnets dans un filet d'huile d'olive pendant 2 minutes. Si vous n'avez pas de Cookeo, vous pouvez également les faire dorer à la poêle.
3. Ajoutez ensuite le concentré et le coulis de tomate, la crème fraîche et l'eau. Mettez le Cookeo en mode "sous pression" pour 4 minutes. La cuisson sous pression aide à rendre les bâtonnets tendres rapidement.
4. **Alternative sans Cookeo :** Si vous n'avez pas de Cookeo, cuisez les bâtonnets de courgette à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très fondants. Préparez la sauce tomate et la crème dans une casserole et laissez mijoter légèrement. Si vous utilisez cette méthode, ne rajoutez pas d'eau pour faire la sauce.
5. Assurez-vous que les morceaux sont extra-fondants et s'écrasent sans effort entre vos lèvres.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.



## TARTINADE PESTO & HARICOTS BLANCS

Allergènes : Lait

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - Max 3 mois

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

L'apport en vitamines et minéraux essentiels favorise le bon développement osseux et renforce le système immunitaire. Sa texture lisse et facile à étaler facilite la transition vers des aliments solides, encourageant l'auto-alimentation tout en minimisant les risques d'étouffement.

### Ingrédients :

- 60 g de haricots blancs cuits
- 50 g de fleurettes de brocoli cuites
- 1 olive verte
- 2 feuilles de basilic frais (ou une pincée d'épices au basilic)
- 15 g de fromage type carré frais

### Instruction de préparation :

1. Assurez-vous que les haricots blancs et les fleurettes de brocoli sont bien cuits et refroidis. Dénoyautez l'olive verte.
2. Dans le bol d'un mixeur, ajoutez les haricots blancs, les fleurettes de brocoli, l'olive verte, les feuilles de basilic (ou la pincée d'épices au basilic), et le carré frais.
3. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance homogène et crémeuse. Si la tartinaade vous semble trop épaisse, vous pouvez ajouter un petit peu d'eau ou d'huile d'olive pour ajuster la texture à votre goût.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartinaade. Pour le moment, en deuxième semaine DME on évitera le Pain des fleurs.

### Quelle portion pour bébé ?

Avant l'âge d'un an, l'équivalence en protéines pour les légumineuses est fixée à 30 g. Cette quantité représente la portion maximale de protéines recommandée pour une journée, à condition qu'aucune autre source de protéines ne soit servie lors des autres repas. Ainsi, la recette préparée avec les quantités indiquées fournira deux portions adaptées aux besoins journaliers de l'enfant.



## CRUE-POTE BANANE & KIWI

Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

Les fruits crus conservent toutes leurs vitamines et minéraux, essentiels pour le développement et la santé du bébé. La crue-pote offre donc un apport nutritif supérieur à celui des compotes traditionnelles, qui peuvent perdre une partie de leurs nutriments lors de la cuisson.

### Ingrédients :

- 1/2 kiwi
- 1/2 banane mûre

### Instruction de préparation :

1. Pelez puis écrasez votre demi-kiwi de sorte à en faire une purée.
2. Faites de même pour la banane.
3. Ensuite, mélangez les deux purées de fruits ensemble.

### Comment servir à bébé ?

Servir la crue-pote à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de crue-pote puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter la crue-pote à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Quelle portion pour bébé ?

Vous pouvez lui servir la portion préparée et l'adapter à ses propres sensations alimentaires. Ne pas aller au-delà des portions de cette recette (sucre présent dans les fruits)

### Combien de temps au frais ?

Cette recette est très sensible et ne se conserve pas au frais.



## PURÉE DU SOLEIL

Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui, 3 mois max

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

Votre bébé a besoin de viande dès le début de la diversification alimentaire. Or, pour réaliser une DME vraiment sécuritaire, la viande donnée au format tel quel, en morceaux, sous forme de nuggets ou de boulettes, ne convient pas à un bébé en phase 1 qui commence la DME. Cela pourrait être dangereux pour lui car il n'a pas encore les habiletés masticatoires nécessaires pour réduire en purée de telles textures. Le seul format adapté pour la viande, même en DME, sera : incorporée dans de la purée ou dans des pancakes.

### Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 tomate
- 30 g de dinde
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Thym (quantité adaptée au goût)
- 1/2 gousse d'ail

### Instruction de préparation :

1. Lavez soigneusement la courgette et la tomate. Coupez la courgette en petits dés et émincez la tomate. Pelez et hachez finement l'ail.
2. Dans une poêle, chauffez une cuillère à café d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez la dinde hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajoutez l'ail haché et un peu de thym pendant les dernières minutes pour parfumer la viande.
3. Pendant que la dinde cuit, placez les dés de courgette et les tomates émincées dans un cuit-vapeur et laissez cuire pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Une fois la dinde et les légumes cuits, combinez-les dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse, adaptée à l'âge et à la capacité de mastication de votre bébé. Si la purée est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau de cuisson pour détendre la texture. Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive, un peu de thym.

### Comment servir à bébé ?

En cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum.

### Quelle portion pour bébé ?

Ici, il y a 3 portions de viande, soit 30 g. Cette purée est donc pour 3 repas (sur 3 jours différents) car les recommandations suggèrent de servir 10 g de viande, poisson ou œuf par jour à bébé. Vous pourrez conserver la portion restante au réfrigérateur pour le lendemain ou au congélateur pour 3 mois maximum.

## Les repas du week-end :

Le week-end est l'occasion d'utiliser les stocks du congélateur afin de ne pas encombrer vos espaces de stockage et de lutter contre le gaspillage alimentaire. Effectivement, les aliments pour bébés peuvent être conservés jusqu'à trois mois au congélateur.

Après avoir complété les semaines 1 et 2, et si votre enfant n'a manifesté aucune réaction allergique au lait et aux œufs, vous pouvez continuer à proposer ces aliments durant les repas sans nécessité de suivre la méthode d'introduction progressive sur 3 jours / 2 jours. Vous êtes libre de les servir selon votre convenance.

Ce week-end, prenez le temps de vous reposer et de simplement retirer les préparations du congélateur. Notez qu'il est important de respecter les règles de sécurité alimentaire : ne jamais décongeler un aliment à température ambiante. Préférez une décongélation progressive, en transférant l'aliment du congélateur au réfrigérateur, puis du réfrigérateur au moyen de chauffage, afin de limiter les risques de prolifération bactérienne.

Enrichissez les repas avec quelques bâtonnets de légumes et de fruits très tendres pour varier les plaisirs.



## Autre option : Puisque l'introduction de l'œuf avec la méthode 3 jours/2 jours est fait, vous pouvez aussi directement passer à la semaine 3

Une fois l'introduction de l'œuf réalisée avec succès grâce à la méthode sur 3 jours / 2 jours, vous pouvez effectivement passer à la semaine 3 dédiée à l'introduction du gluten. Cette démarche vous permet de gagner du temps et d'introduire une plus grande variété d'allergènes avant que votre bébé n'atteigne l'âge de 18 mois. Cela est particulièrement bénéfique si votre enfant fréquente une structure d'accueil où il est exposé à un large éventail d'aliments potentiellement allergènes qu'il n'a pas l'opportunité de tester à la maison, tels que le poisson, les fruits de mer, les fruits à coque, le céleri, les sulfites, etc.

Il est crucial de diversifier les aliments introduits précocement afin de réduire les risques d'allergies alimentaires futures. Cependant, chaque nouvel aliment doit être introduit en respectant le bien-être et les réactions de l'enfant, en surveillant attentivement tout signe d'allergie ou d'intolérance.



# SEMAINE 2 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE

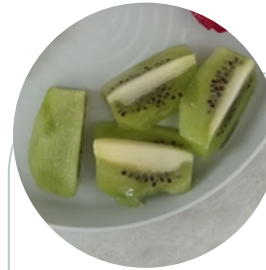


### L'ORANGE



La pellicule blanche de l'orange pourrait gêner bébé. De plus, elle est trop résistante et rend l'orange pas assez tendre pour les tout débuts en DME. C'est pourquoi il est recommandé de servir les quartiers d'orange sous forme de suprêmes afin que bébé puisse les manger en toute sécurité

 [Voir la vidéo](#)



### LE KIWI



Pour servir le kiwi à bébé de manière sécuritaire, commencez par couper les deux extrémités qui comportent un bout dur. Pelez ensuite le kiwi, puis coupez-le en quartiers. Si le kiwi glisse trop dans la main de bébé, vous pouvez le rouler dans de la poudre de céréales pour bébé ou dans des flocons d'avoine préalablement mixés

 [Voir la vidéo](#)



### L'AVOCAT



Choisissez un Avocat très mûr et fondant. Coupez votre Avocat en deux. Détaillez ensuite des quartiers de la longueur de votre index et de l'épaisseur du poing de bébé. Enlevez la peau et vérifiez que la texture soit adaptée à bébé. Si l'avocat glisse vous pouvez le rouler dans des flocons d'avoine mixés.

 [Voir la vidéo](#)







# SEMMAINE 3

## LE GLUTEN

# SEMAINE 3 – ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Date : du / / au / /

MOIS DE :

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

TEST LAIT DE VACHE				TEST OEUF		
ON EN EST LÀ				TEST GLUTEN		
OBSERVATION				MINI TOAST EXPRESS	MADELEINE À LA POMME	PANCAKES BETTERAVE STMORET ET ORANGE
OBSERVATION		TEST ARACHIDE				OBSERVATION
TEST COLIN				TEST NOISETTE		
OBSERVATION			TEST CÉLERI			
TEST SAUMON						

## ALLERGÈNES INTRODUCIS DANS LES PRÉCÉDENTES FICHES

On part du principe que les allergènes suivants ont déjà été introduits.

1 LAIT (PLV)

2 L'OEUF

# SEMAINE 3 – INTRODUCTION GLUTEN

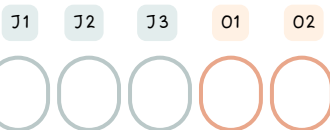
**NOTE** : L'OMS recommande 2 à 3 repas par jours dès le début de la diversification alimentaire, au tout début de l'introduction des solides, préférez 2 repas, le temps que la digestion de bébé se mette bien en place afin d'éviter tout inconfort digestif.

Introduisez les allergènes soit au petit déjeuner soit au dîner afin de pouvoir avoir plusieurs heures devant vous pour observer si des signes de réactions allergiques surviennent après l'introduction de l'allergène.

TEST JOUR 1	TEST JOUR 2	TEST JOUR 3	OBSERV. JOUR 1	OBSERV. JOUR 2
<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>
Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)	Son lait habituel (allaitement ou infantile)
+ <b>Mini toast express</b>	+ <b>Madeleine à la mangue</b>	+ Fruit frais de saison bien fondant au format sécuritaire	+ Porridge à la rhubarbe	+ Pancakes à la banane & marron
<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>
1 à 2 tranches d'avocat bien fondantes	Flan Epinards, ail et thym	<b>Pancakes betterave, st Morêt &amp; orange</b>	Dahl lentilles corail et patate douce	Tartinade chèvre betterave
+ Bâtonnets de carotte violette fondants	+ Quartier de kiwi	+ Frite de Rutabaga fondante	+ Reste frite de rutabaga fondantes	+ Bâtonnets de courgette fondants
+ Suprême d'orange		+ Suprême de Clémentine	+ Fraise molle (voir technique)	+ Bâtonnets de kaki mûres et sécuritaires

3

GLUTEN



# SEMAINE 3 – LISTE DES COURSES

## LISTE COURSES

### PRODUITS LAITIERS

- 30 ml de lait entier
- 80g de fromage frais de chèvre (type Petit Billy)
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- 10 cl de crème liquide entière

### FRUITS ET LÉGUMES

- 5 framboises
- 1/2 avocat
- 2 carottes violettes
- 1 orange
- 1 kiwi
- 2 poignées de feuilles d'épinards fraîches
- 1 rutabaga
- 1 clémentine
- 1 kaki
- 1 courgette
- 1/2 betterave cuite
- 2 feuilles de menthe
- 1 banane
- 4-5 fraises
- 1 petite patate douce
- 1 orange sanguine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

### PROTÉINES

- 5 œufs
- 100g de lentilles corail

### ÉPICERIE

- 2 tranches de pain de mie
- Flocons d'avoine
- Ail et thym
- 115g de farine
- 2 c. à café de levure chimique
- Huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème de marrons
- 40g de compote de rhubarbe sans sucre ajouté
- 150 g de purée de betterave
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes sans sel
- 130g de compote de mangue sans sucre ajouté

LA LISTE DE COURSES DIRECTEMENT  
DANS TON APPLI BRING SUR TON  
TÉLÉPHONE

SCAN LE QR CODE



OU CLIC SUR CE  
LIEN

<https://go.getbring.com/xWCjRiXAFggEafBh8>

## QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ET DANS QUELS ALIMENTS SE TROUVE-T-IL

Le gluten est une protéine présente dans certains céréales comme le blé, l'orge et le seigle. Il est couramment trouvé dans les pains, pâtes, et de nombreux produits transformés.

## À QUEL ÂGE PEUT-ON INTRODUIRE LE GLUTEN DANS L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ?

Le gluten peut être introduit entre 4 et 12 mois, idéalement au tout début de la diversification alimentaire, selon les recommandations pédiatriques actuelles.

## QUELS SONT LES SIGNES D'UNE ÉVENTUELLE INTOLÉRANCE OU ALLERGIE AU GLUTEN CHEZ LES BÉBÉS ?

Les signes peuvent inclure des troubles gastro-intestinaux, de l'eczéma, des irritations cutanées, ou un changement dans le comportement après avoir consommé du gluten.

## EXISTE-T-IL UN LIEN ENTRE L'INTRODUCTION DU GLUTEN ET LE RISQUE DE DÉVELOPPER UNE MALADIE CŒLIAQUE OU UNE ALLERGIE AU GLUTEN ?

Des études suggèrent que l'introduction progressive du gluten pendant qu'un enfant est encore allaité pourrait réduire le risque de maladie cœliaque, mais les preuves ne sont pas concluantes.

## FAUT-IL INTRODUIRE LE GLUTEN DIFFÉREMMENT SI L'ON A DES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE MALADIE CŒLIAQUE OU D'ALLERGIE AU GLUTEN ?

En présence d'antécédents familiaux, il est conseillé de consulter un pédiatre pour un plan d'introduction personnalisé, mais une approche graduelle reste recommandée.

## POURQUOI IL FAUT ABSOLUMENT ÉCRASER LES HARICOTS BLANCS ?

Les haricots blancs font partie des aliments qui présentent un risque élevé d'étouffement en raison de leur format petit et rond. De plus, à ce stade de la DME, les habiletés de préhension et de mastication du bébé ne sont pas encore suffisamment développées pour gérer ce type d'aliment. Il est donc recommandé d'écraser ou de mixer les haricots rouges avant de les servir à bébé pour garantir sa sécurité alimentaire.

## INTRODUIRE LES LÉGUMINEUSES DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ

Les légumineuses sont une excellente source de protéines végétales pour bébé. Commencez par les pois chiches, lentilles ou haricots, bien cuits et écrasés. Mélangez-les avec d'autres aliments pour créer des purées ou des boulettes.

Introduisez-les progressivement pour que bébé puisse apprendre à les digérer. Commencez par de petites quantités et augmentez au fur et à mesure.

## TEST JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ **Mini toast express**

### DEJ

1 à 2 tranches d'avocat bien fondantes

+ Bâtonnets de carotte violette fondants

+ Suprême d'orange

### Jour 1 :

**Mini Toast Express** : Bébé découvre une nouvelle saveur avec des framboises, riches en fer, sur du pain complet aux œufs. La texture est un peu plus consistante, mais reste agréable car grillée. C'est la principale source de protéines de la journée. Introduction du gluten.

**Tranches d'avocat** : Elles apportent les bons acides gras essentiels dont bébé a besoin durant son repas.

**Bâtonnets de carotte violette** : Changez les goûts et les couleurs en introduisant des aliments plus colorés dans l'assiette de bébé, élargissant ainsi son panel alimentaire avec une variété d'un même aliment.

**L'orange** : Toujours servie en suprêmes durant ce premier mois de DME, elle apporte de la vitamine C, essentielle pour améliorer l'absorption du fer.

## TEST JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ **Madeleine à la mangue**

### DEJ

Flan Epinards, ail et thym

+ Quartier de kiwi

### Jour 2 :

#### Madeleine à la mangue

Cette madeleine offre une nouvelle texture plus dense et moelleuse, introduisant également le goût exotique de la mangue. C'est une façon agréable d'incorporer une nouvelle saveur tout en stimulant la mastication de bébé. Introduction du gluten.

#### Flan épinards, ail et thym

Un plat enrichi en fer et plein de saveurs, grâce aux épinards. Cette recette est aussi une opportunité pour tester la tolérance de l'enfant aux œufs, avec une portion limitée à l'équivalent d'un quart d'œuf pour assurer la sécurité alimentaire. Pour obtenir la consistance adéquate du flan, référez-vous à la vidéo explicative épinglée sur la fiche recette.

#### Kiwi : Un boost de vitamine C

Le kiwi, riche en vitamine C, complète idéalement ce menu en facilitant l'absorption du fer issu des épinards et des œufs du flan. Cette synergie entre fer et vitamine C est cruciale pour prévenir l'anémie chez les nourrissons.

## TEST JOUR 3

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Fruit frais de saison bien fondant au format sécuritaire

### DEJ

#### Pancakes betterave, st Morêt & orange

+ Frite de Rutabaga fondante

+ Suprême de Clémentine

### Jour 3 :

**Pancakes à la betterave et St Morêt, accompagnés d'orange** : Ces pancakes innovants allient la douceur de la betterave et la fraîcheur du fromage St Morêt, avec une touche d'agrumes grâce à l'orange. Cette combinaison offre non seulement une belle couleur vive, mais aussi une riche palette de saveurs et de nutriments. Introduction du gluten et protéines de la journée. Recette riche en fer.

**Frite de Rutabaga fondante** : Les frites de rutabaga, préparées jusqu'à obtenir une texture fondante, sont une excellente manière d'introduire un nouveau légume racine dans l'alimentation de bébé. Leur douceur naturelle et leur texture sont parfaites pour les petites mains à saisir et à mâcher.

**Suprême de Clémentine** : Servir la clémentine en suprêmes permet d'éliminer les membranes extérieures, rendant les segments parfaitement adaptés pour bébé. Ce fruit est riche en vitamine C, ce qui favorise l'absorption du fer contenu dans les autres aliments du menu.

## OBS JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Porridge à la rhubarbe

### DEJ

Dahl lentilles corail et patate douce

+ Reste frite de rutabaga fondantes

+ Fraise molle (voir technique)

### Jour 4 :

**Porridge à la rhubarbe** : Ce porridge intègre la rhubarbe, un nouveau goût pour bébé, offrant à la fois une saveur unique et une texture douce.

**Dahl de lentilles corail et patate douce** : Ce dahl combine les lentilles corail, nourrissantes et faciles à digérer, permettant ainsi de varier les sources de protéines sur la semaine et répondre aux recommandations du PNNS. Avec la patate douce, riche en vitamines A et C.

**Reste de frite de rutabaga fondante** : La réintroduction des frites de rutabaga permet à bébé de se familiariser davantage avec ce légume, tout en profitant de leur texture fondante qui facilite la mastication et la dégustation. Moins de charge mentale pour vous, en réutilisant une préparation de la veille.

**Fraise molle** : Servir des fraises préparées selon une technique spéciale pour les rendre molles permet à bébé de découvrir ce fruit délicieux de manière très sécuritaire. Attention la fraise est riche en Histamine et votre bébé pourrait avoir une réaction cutanée avec des plaques rouges. Bien que sans gravité, il faudra rincer les zones de contacts (mains, bouches..) à l'eau claire. La fraise apporte des antioxydants et est une excellente source de vitamine C.

## OBS JOUR 1

### DEJ

#### PETIT DEJ'

Son lait habituel (allaitement ou infantile)

+ Pancakes à la banane & marron

Tartinade chèvre betterave

+ Bâtonnets de courgette fondants

+ Bâtonnets de kaki mûres et sécuritaires

### Jour 5 :

**Pancakes à la banane & marron** : Ces pancakes sont très moelleux et conviennent parfaitement à un début DME. C'est la source de protéines de la journée.

**Tartinade de chèvre et betterave** : Cette tartinade combine la douceur de la betterave avec la texture crémeuse du fromage de chèvre, créant un mélange de saveurs à la fois riche et délicat. C'est une façon savoureuse de présenter des légumes et des protéines à votre enfant.

**Bâtonnets de courgette fondants** : Les courgettes, coupées en bâtonnets et cuites jusqu'à être fondantes, sont parfaites pour les petites mains. Elles apportent des vitamines et sont faciles à manipuler, aidant bébé à développer ses compétences alimentaires autonomes.

**Bâtonnets de kaki mûres et sécuritaires** : Offrir le kaki en bâtonnets permet à bébé d'explorer un fruit doux et riche en vitamines A et C, tout en garantissant une consommation sûre grâce à une préparation appropriée pour sa texture.

## CETTE SEMAINE

EPINARDS

GLUTEN - FARINE

RUTABAGA

FR. BLANC

CAR. VIOLETTE

FR. CHÈVRE

BETTERAVE

= 15 NOUVEAUX ALIMENTS !

RHUBARBE

FRAISE

OR. SANGUINE

MENTHE

CURCUMA

CUMIN

LENT. CORAIL

MARRON



## MINI TOAST EXPRESS

Allergènes : Gluten, oeuf, lait

Portions : 6 toasts

Temps de préparation : 2 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 5 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette constitue une étape importante dans le parcours d'introduction alimentaire de votre bébé, en lui permettant de découvrir une nouvelle texture : la texture plus "spongieuse". Cette texture constitue un excellent moyen de tester la capacité de votre bébé à gérer des consistances variées dans son alimentation. Si vous observez que votre bébé appréhende bien cette texture sans difficulté, cela indique qu'il est prêt pour avancer vers l'introduction d'autres aliments présentant des textures similaires comme la banane ou les fleurettes de brocolis vapeur.

### Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie
- 1 oeuf
- 5 framboises
- 10 mL de lait entier

### Instruction de préparation :

1. Détaillez des formes dans vos tranches de pain de mie à l'aide d'emporte-pièces.
2. Dans un bol, mélangez l'œuf et le lait.
3. Écrasez vos framboises et ajoutez-les à la préparation œuf/lait.
4. Trempez vos petites tranches de pain de mie dans le mélange.
5. Faites-les dorer des deux côtés dans une poêle à feu moyen.
6. Assurez-vous que l'œuf soit bien cuit et que le pain de mie reste bien moelleux, comme une omelette.

### Comment servir à bébé ?

Vous pouvez servir les petits toast tels quels ou bien les couper en lanières.

### Quelle portion pour bébé ?

Avant un an, les recommandations sont de 1/4 d'œuf maximum par jour si aucune autre protéine n'est servie lors de la même journée.

Puisqu'avec un œuf, nous pouvons faire 6 toasts, alors vous pouvez servir un à deux toasts à bébé.



## BÂTONNET DE CAROTTE VIOLETTE

3 portions

Allergènes : -

Portions : Non

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation :

Temps de cuisson : 15 minutes

### Informations sur la recette

Les carottes sont une source importante de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, essentielle pour la santé visuelle, le système immunitaire et la croissance. Elles fournissent également des vitamines C et K, ainsi que des fibres, qui favorisent une bonne digestion.

### Ingrédients :

- 2 carottes

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez votre carotte en bâtonnets sécuritaires, de la longueur de votre index et de la grosseur d'un poing de bébé.
2. Mettez vos bâtonnets à cuire sous pression (ex. : cocotte-minute ou Cookeo).
3. La cuisson à la vapeur n'est pas suffisante pour que les bâtonnets soient fondants. Faites cuire sous pression 15 à 20 minutes.
4. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être extra-fondants et s'écraser sans forcer entre vos lèvres.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent de deux carottes pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire la carotte en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de carotte ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



## MADELEINE À LA MANGUE

Allergènes : Gluten, oeuf

Portions : 9 madeleines

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 10 minutes

### Informations sur la recette

Les carottes sont une source importante de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, essentielle pour la santé visuelle, le système immunitaire et la croissance. Elles fournissent également des vitamines C et K, ainsi que des fibres, qui favorisent une bonne digestion.

### Ingrédients :

- 40 g de farine
- 1 oeuf
- 90g de compote de mangue sans sucre ajouté
- 1 c. à café de levure chimique

### Instruction de préparation :

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Battez votre œuf, puis ajoutez la compote de mangue.
- Ensuite, ajoutez la farine et la levure, puis mélangez bien.
- Répartissez le mélange dans des moules à madeleines ou des moules en forme d'ourson.
- Faites cuire pendant 10 à 15 minutes à 180°C.
- Laissez bien refroidir avant de démouler.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les madeleines soient fondantes et non sèches. Servez-les telles quelles à bébé ; le format de la madeleine est adapté pour la "finger food".

### Quelle portion pour bébé ?

Vous pouvez offrir une à deux madeleines à votre bébé lors de son repas. Attention, cette recette contient de l'œuf, qui est une source de protéines. Il faudra donc veiller à ne pas dépasser le quota de protéines recommandé par jour, soit 10 g.

### Combien de temps de conservation ?

Vous pouvez conserver les madeleines pendant 48 h dans un récipient hermétique. Vous pouvez aussi congeler les madeleines et les réchauffer à la minute au micro-ondes lors du petit-déjeuner de bébé. Attention toutefois à veiller à ce que la texture soit toujours adaptée après décongélation et que votre madeleine ne se soit pas gorgée d'eau.



## FLAN ÉPINARDS, AIL ET THYM

Allergènes : Oeuf, lait

Portions : 8 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui, 3 mois max

Temps de cuisson: 20 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette de flans aux épinards est nutritive et adaptée aux bébés, combinant des protéines, des fibres, du fer et des vitamines grâce aux œufs, aux flocons d'avoine, et aux épinards frais. Elle est idéale pour introduire de nouvelles textures et saveurs, tout en répondant aux besoins protéiniques des jeunes enfants.

### Ingrédients :

- 2 œufs
- 10 cl de crème liquide entière
- 2 poignées de feuilles d'épinards fraîches
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- Ail et thym

### Instructions de préparation :

- Préchauffage : Préchauffez votre four à 180°C.
- Préparation de la mixture : Disposez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Répartition dans les moules : Répartissez la préparation dans 8 moules de façon à ce que chaque flan contienne l'équivalent de 1/4 d'œuf, ce qui correspond aux besoins en protéines de bébé.
- Cuisson : Enfouez pour 15 à 20 minutes à 180°C. Assurez-vous que l'intérieur des flans soit bien cuit avant de les retirer du four.

### Comment servir à bébé ?

Pendant la cuisson, vérifiez régulièrement que les flans restent fondants et ne soient pas trop cuits, car chaque four est différent. Une fois la cuisson jugée correcte, laissez refroidir et assurez-vous que la texture est adaptée à bébé (le flan doit s'écraser facilement entre vos lèvres ou entre la pulpe de vos doigts). Servez à bébé tel quel.

### Quelle portion pour bébé ?

Pour servir à bébé, j'ai opté pour des petits moules très peu profonds et de la taille de mon index, trouvés chez Action. Ils sont donc parfaitement dimensionnés pour portionner 8 flans, ce qui correspond à la quantité journalière d'œuf recommandée, soit 1/4.

Pour la portion destinée à bébé, sachez qu'un œuf permet de réaliser quatre portions de protéines. Avec cette recette, vous obtiendrez 8 minis-flans. Servez donc une seule portion à bébé, en veillant à ne pas lui proposer d'autres sources de protéines dans la journée.



## PANCAKES BETTERAVE, ST MORÊT & ORANGE

Allergènes : Gluten, oeuf, lait

Portions : 15 pancakes

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 15 minutes

### Informations sur la recette

La betterave est une source riche en vitamines et minéraux essentiels, notamment la vitamine C, les vitamines du groupe B (B9 ou folate en particulier), le potassium, et le fer. Ces nutriments jouent un rôle clé dans le développement physique et cognitif du bébé.

### Ingrédients :

- 150 g de purée de betterave (de chez Popotte, par exemple)
- 1 œuf
- 20 ml de lait
- 10 g de fromage frais
- 7 ml de jus d'orange sanguine
- 30 g de farine

### Instruction de préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la purée de betterave, l'œuf, le lait, le fromage frais, le jus d'orange sanguine et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Pour un goût plus prononcé, vous pouvez ajouter du zeste d'orange sanguine à la préparation.
3. Chauffez une poêle légèrement huilée à feu moyen. Versez de petites quantités de pâte pour former les pancakes et faites-les cuire.
4. Retournez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme des deux côtés.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les pancakes soient fondants et non secs. Servez-les tels quels à bébé ; le format de la pancakes est adapté pour la "finger food". Si votre bébé a du mal, vous pouvez les couper en lanières.

### Combien de temps de conservation ?

Vous pouvez conserver les pancakes pendant 48 h au frais dans un récipient hermétique. Vous pouvez aussi congeler les pancakes et les réchauffer à la minute au micro-ondes lors d'un futur repas. Attention toutefois à veiller à ce que la texture soit toujours adaptée après décongélation et que vos pancakes ne se soient pas gorgés d'eau.



## FRITES DE RUTABAGA FONDANTES

Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 2 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 25 minutes

### Informations sur la recette

Le rutabaga est excellent pour les bébés car il est riche en vitamines C et B, potassium et calcium, essentiels pour le système immunitaire et le développement des os. Avec une haute teneur en fibres, il favorise une bonne digestion et prévient la constipation.

### Ingrédients :

- 1 rutabaga

### Instruction de préparation :

1. Pelez votre rutabaga
2. Détaillez votre rutabaga en morceaux sécuritaires : de la longueur de votre index, de la grosseur du poing de bébé.
3. Faites cuire vos bâtonnets de rutabaga soit à la vapeur soit sous pression (au cookeo ou à la cocote minute).
4. Testez vos bâtonnets : ils doivent parfaitement s'écraser entre vos lèvres sans forcer.
5. Laissez tiédir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'un rutabaga pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire le rutabaga en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de rutabaga ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



# SEMAINE 3 – JOUR 4 : PETIT DÉJEUNER



## PORRIDGE À LA RHUBARBE

Allergènes : Lait

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 1 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette est riche en fer. Les flocons d'avoine, ingrédient principal du porridge, sont une excellente source de nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines, les vitamines B et les minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Ces éléments sont cruciaux pour le développement et la santé globale du bébé. La haute teneur en fibres des flocons d'avoine peut aider à prévenir ou à soulager la constipation chez les bébés, contribuant à un confort digestif optimal.

### Ingrédients :

- Lait entier
- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- 40 g de compote de rhubarbe sans sucre ajouté

### Instruction de préparation :

1. Dans un bol, ajoutez les 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine. Si bébé est gêné par la texture, vous pouvez légèrement mixer les flocons d'avoine.
2. Recouvrez les flocons d'avoine à hauteur de lait.
3. Ajoutez la compote de votre choix,
4. Mélangez, puis passez au micro-ondes pendant une 30 à 45 secondes.
5. Le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux.

### Comment servir à bébé ?

Vérifiez la texture : le mélange ne doit surtout pas être collant ni pâteux. Si le porridge est collant ou pâteux, rajoutez du lait. Vous pouvez servir le porridge à votre bébé avec des cuillères préremplies, comme celles de la marque NumNum. Pour cela, prenez la cuillère, remplissez-la de porridge puis placez-la dans la main de bébé pour qu'il puisse lui-même porter le porridge à sa bouche et manger à sa faim. Bien évidemment, en phase de découverte, votre bébé explore et il se pourrait qu'il joue beaucoup avec sa cuillère, la tape, fasse ses dents dessus, la jette par terre, la cogne contre sa tasse... Laissez-le explorer avec tous ses sens.

### Quelle portion pour bébé ?

Vous pouvez lui servir la portion préparée et l'adapter à ses propres sensations alimentaires.

### Pourquoi du lait entier et non son lait infantile ?

Le lait infantile, fait à base de poudre, ne convient pas pour faire un porridge à bébé, en effet, la texture est trop collante et pâteuse à cause de la poudre de lait. Le lait entier, étant le plus gras (par rapport au lait écrémé, demi-écrémé ou végétal), est celui qui sera le plus riche pour répondre aux besoins en lipides de bébé.



## DAHL DE LENTILLES CORAIL ET PATATE DOUCE



Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - Max 3 mois

Temps de cuisson : 30 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette de dahl de lentilles corail et patate douce est riche en protéines végétales et en fibres, ce qui est essentiel pour la croissance et la santé digestive du bébé. Les épices douces comme le curcuma et le cumin introduisent de nouvelles saveurs. Enfin, la patate douce apporte une bonne dose de vitamines A et C, importantes pour le développement de la vision et du système immunitaire.

### Ingrédients :

- 100g de lentilles corail
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés
- 1/2 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes sans sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Instruction de préparation :

1. Lavez et pelez la patate douce, et la couper en petits dés. Hachez finement l'oignon et écrasez la gousse d'ail.
2. Dans une casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Incorporez le curcuma et le cumin, et remuez pendant environ une minute pour libérer les arômes.
4. Ajoutez les dés de patate douce, les lentilles corail, et l'eau ou le bouillon. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et la patate douce soient tendres.
5. Une fois la cuisson terminée, utilisez un mixeur plongeant pour homogénéiser légèrement le dahl, en ajustant la texture selon l'âge et les préférences de votre bébé. Vous pouvez laisser le dahl un peu plus texturé pour les bébés plus âgés.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartina. Pour le moment, en troisième semaine DME on évitera le Pain des fleurs.



## PANCAKES BANANE & MARRON

Allergènes : Lait, oeuf, gluten

Portions : 8 pancakes

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson : 10 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette est riche en fer. Les flocons d'avoine, ingrédient principal du porridge, sont une excellente source de nutriments essentiels tels que les fibres, les protéines, les vitamines B et les minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Ces éléments sont cruciaux pour le développement et la santé globale du bébé. La haute teneur en fibres des flocons d'avoine peut aider à prévenir ou à soulager la constipation chez les bébés, contribuant à un confort digestif optimal.

### Ingrédients :

- 1 banane
- 2 c. À soupe de crème de marrons
- 1 c. À soupe de fromage blanc
- 1 œuf
- 1 c. À café de levure
- 45 g de farine

### Instruction de préparation :

1. Dans un saladier, écrasez la banane pour en faire une purée. Ajoutez le fromage blanc, l'œuf et la purée de marrons légèrement fondue.
2. Mélangez bien, puis ajoutez la levure et la farine.
3. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Huilez ou beurrez la poêle à l'aide de papier essuie-tout.
5. À l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à soupe, déposez des "ronds" dans la poêle.
6. Lorsque des bulles apparaissent et éclatent, retournez les pancakes.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les pancakes soient fondants et non secs. Servez-les tels quels à bébé ; le format de la pancakes est adapté pour la "finger food". Si votre bébé a du mal, vous pouvez les couper en lanières.

### Quelle portion pour bébé ?

Puisque vous pouvez faire 8 pancakes avec cette recette, vous pouvez servir à bébé 2 pancakes, ce qui équivaut à 1/4 d'œuf donc la portion journalière de protéines pour un bébé de moins d'un an.

### Le marron est-il un allergène prioritaire ?

Les marrons ne figurent pas typiquement sur la liste des allergènes prioritaires tels que définis dans beaucoup de réglementations internationales sur les allergies alimentaires. Néanmoins, bien qu'il soit moins courant, une allergie aux marrons est possible et peut être grave. Il est donc important d'introduire ce type d'aliments dans l'alimentation des bébés avec précaution, en surveillant toute réaction allergique, surtout si l'enfant présente déjà des sensibilités alimentaires.



## TARTINADE CHÈVRE BETTERAVE

Allergènes : Lait

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - Max 3 mois

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

La betterave est riche en vitamines et minéraux essentiels comme le fer et la vitamine C, qui sont cruciaux pour le développement sain du bébé. Sa teneur élevée en fibres favorise une bonne digestion, réduisant ainsi les risques de constipation.

### Ingrédients :

- 1/2 betterave cuite
- 70g de fromage frais de chèvre (type Petit Billy)
- 2 feuilles de menthe

### Instructions de préparation :

1. Lavez soigneusement les feuilles de menthe.
2. Dans un mixeur, placez la betterave cuite, le fromage frais de chèvre, et les feuilles de menthe.
3. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

### Comment servir à bébé ?

Utilisation de "transporteurs" adaptés : Servez cette tartinaade avec des supports adaptés aux capacités de préhension et de mastication de bébé. Vous pouvez utiliser des cuillères préremplies que bébé peut porter à sa bouche seul, ou permettre à bébé d'explorer la texture avec ses mains.

### Conservation :

- Au réfrigérateur : Conservez la tartinaade dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 48 heures.
- Au congélateur : Vous pouvez également congeler la tartinaade pour une durée allant jusqu'à 3 mois. Assurez-vous de la stocker dans un contenant adapté pour éviter les brûlures de congélation.



## BÂTONNETS DE COURGETTE

Allergènes : -

Portions : 2 à 3 portions

Temps de préparation : 2 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: 25 minutes

### Informations sur la recette

La courgette est riche en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C et en potassium, essentiels pour le développement sain de l'enfant. Sa teneur élevée en eau aide à hydrater et sa texture douce est facile à digérer pour les jeunes estomacs.

### Ingrédients :

- 1 courgette

### Instruction de préparation :

1. Pelez votre courgette.
2. Détaillez votre courgette en morceaux sécuritaires : de la longueur de votre index, de la grosseur du poing de bébé.
3. Faites cuire vos bâtonnets de courgette soit à la vapeur soit sous pression (au Cookeo ou à la cocotte minute).
4. Testez vos bâtonnets : ils doivent parfaitement s'écraser entre vos lèvres sans forcer.
5. Laissez tiédir.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une demie-courgette pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire la courgette en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de courgette ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.

## Les repas du week-end :

Le week-end est l'occasion d'utiliser les stocks du congélateur afin de ne pas encombrer vos espaces de stockage et de lutter contre le gaspillage alimentaire. Effectivement, les aliments pour bébés peuvent être conservés jusqu'à trois mois au congélateur.

Après avoir complété les semaines 1, 2 et 3, et si votre enfant n'a manifesté aucune réaction allergique au lait, aux œufs et au gluten, vous pouvez continuer à proposer ces aliments durant les repas sans nécessité de suivre la méthode d'introduction progressive sur 3 jours / 2 jours. Vous êtes libre de les servir selon votre convenance.

Ce week-end, prenez le temps de vous reposer et de simplement retirer les préparations du congélateur. Notez qu'il est important de respecter les règles de sécurité alimentaire : ne jamais décongeler un aliment à température ambiante. Préférez une décongélation progressive, en transférant l'aliment du congélateur au réfrigérateur, puis du réfrigérateur au moyen de chauffage, afin de limiter les risques de prolifération bactérienne.

Enrichissez les repas avec quelques bâtonnets de légumes et de fruits très tendres pour varier les plaisirs.



**Autre option : Puisque l'introduction de l'oeuf avec la méthode 3 jours/2 jours est fait, vous pouvez aussi directement passé à la semaine 4.**

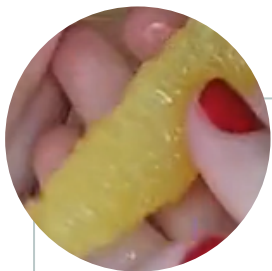
Une fois l'introduction du gluten réalisée avec succès grâce à la méthode sur 3 jours / 2 jours, vous pouvez effectivement passer à la semaine 4 dédiée à l'introduction de la cacahuète. Cette démarche vous permet de gagner du temps et d'introduire une plus grande variété d'allergènes avant que votre bébé n'atteigne l'âge de 18 mois. Cela est particulièrement bénéfique si votre enfant fréquente une structure d'accueil où il est exposé à un large éventail d'aliments potentiellement allergènes qu'il n'a pas l'opportunité de tester à la maison, tels que le poisson, les fruits de mer, les fruits à coque, le céleri, les sulfites, etc.

Il est crucial de diversifier les aliments introduits précocement afin de réduire les risques d'allergies alimentaires futures. Cependant, chaque nouvel aliment doit être introduit en respectant le bien-être et les réactions de l'enfant, en surveillant attentivement tout signe d'allergie ou d'intolérance.



# SEMAINE 3 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE

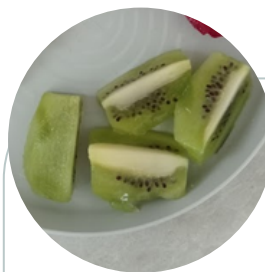


### L'ORANGE



La pellicule blanche de l'orange pourrait gêner bébé. De plus, elle est trop résistante et rend l'orange pas assez tendre pour les tout débuts en DME. C'est pourquoi il est recommandé de servir les quartiers d'orange sous forme de suprêmes afin que bébé puisse les manger en toute sécurité

 [Voir la vidéo](#)



### LE KIWI



Pour servir le kiwi à bébé de manière sécuritaire, commencez par couper les deux extrémités qui comportent un bout dur. Pelez ensuite le kiwi, puis coupez-le en quartiers. Si le kiwi glisse trop dans la main de bébé, vous pouvez le rouler dans de la poudre de céréales pour bébé ou dans des flocons d'avoine préalablement mixés

 [Voir la vidéo](#)



### LE KAKI



Choisissez un kaki très mûr et fondant. Coupez le dessus du kaki, soit 'le chapeau', puis coupez votre kaki en deux. Détaillez ensuite des quartiers de la longueur de votre index et de l'épaisseur du poing de bébé. Enlevez la peau et vérifiez que la texture soit adaptée à bébé.

 [Voir la vidéo](#)



### LA CLÉMENTINE



La pellicule blanche de la clémentine pourrait gêner bébé. De plus, elle est trop résistante et rend la clémentine pas assez tendre pour les tout débuts en DME. C'est pourquoi il est recommandé de servir les quartiers de clémentine sous forme de suprêmes afin que bébé puisse les manger en toute sécurité

 [Voir la vidéo](#)

# SEMAINE 3 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE



### LA FRAISE



La fraise est un fruit assez dure qui ne convient pas, tel quel, à un bébé qui commence la DME en phase 1. C'est pourquoi, afin de servir la fraise de manière sécuritaire, il faudra piquer une fourchette à plusieurs reprises et à plusieurs endroits dans la fraise afin de la rendre beaucoup plus molle et sécuritaire pour un bébé qui débute la DME

 [Voir la vidéo](#)



### L'AVOCAT



Choisissez un Avocat très mûr et fondant. Coupez votre Avocat en deux. Détaillez ensuite des quartiers de la longueur de votre index et de l'épaisseur du poing de bébé. Enlevez la peau et vérifiez que la texture soit adaptée à bébé. Si l'avocat glisse vous pouvez le rouler dans des flocons d'avoine mixés.

 [Voir la vidéo](#)





**SEMAINE 4**  
**ARACHIDE**

# SEMAINE 4 – ALLERGÈNES PRIORITAIRES

Date : du / / au / /

MOIS DE :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
TEST LAIT DE VACHE					TEST OEUF	
ON EN EST LÀ			TEST GLUTEN			
		TEST ARACHIDE				
	OVERNIGHT PORRIDGE À LA CACAHUËTE	FLAN BANANE ET CACAHUËTE	PANCAKES À LA CACAHUËTE	OBSERVATION	OBSERVATION	
TEST COLIN				TEST NOISETTE		
		TEST CÉLERI				
TEST SAUMON						

## ALLERGÈNES INTRODUCIS DANS LES PRÉCÉDENTES FICHES

On part du principe que les allergènes suivants ont déjà été introduits.

1 LAIT (PLV)

2 L'OEUF

3 LE GLUTEN

# SEMAINE 4 – INTRODUCTION ARACHIDES

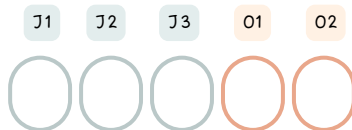
**NOTE :** L'OMS recommande 2 à 3 repas par jours dès le début de la diversification alimentaire, au tout début de l'introduction des solides, préférez 2 repas, le temps que la digestion de bébé se mette bien en place afin d'éviter tout inconfort digestif.

Introduisez les allergènes soit au petit déjeuner soit au dîner afin de pouvoir avoir plusieurs heures devant vous pour observer si des signes de réactions allergiques surviennent après l'introduction de l'allergène.

TEST JOUR 1	TEST JOUR 2	TEST JOUR 3	OBSERV. JOUR 1	OBSERV. JOUR 2
<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>	<b>PETIT DEJ'</b>
Son lait habituel	Son lait habituel	Son lait habituel	Son lait habituel	Son lait habituel
+ <b>Overnight porridge à la cacahuète</b>	+ <b>Pain des fleurs au beurre de cacahuète</b>	+ <b>Pancakes à la cacahuète</b>	+ Fraises molles	+ Tartinade de mousse d'avocat sur transporteur
<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>	<b>DEJ</b>
Houmous	Bœuf à la tomate et courgette	Courgette rôtie au thym & paprika	Bolognaise de poulet aux légumes	Flan à la courgette basilic et mozzarella
+ fleurettes de brocolis vapeur	+ pâtes fondantes	+ Bâtonnet de pomme de terre fondants	+ Pâtes fondantes ou riz	+ Haricots verts vapeur
+ Framboises écrasée	+ Figue écrasée	+ Tranches de bananes mûres	+ Kiwi coupé en quartier	+ Suprême d'orange ou de clémentine

4

ARACHIDE



# SEMAINE 4 – LISTE DES COURSES

## LISTE COURSES

### PRODUITS LAITIERS

- Lait de croissance ou lait entier
- Beurre de cacahuète 100% cacahuète
- 1 carré frais (ou 25 g de fromage frais)
- 60 g de mozzarella

### FRUITS ET LÉGUMES

- 1/4 de brocolis (7 à 8 fleurettes environ)
- 550 g de courgette
- 1 figue
- 5 - 6 framboises
- 2 bananes
- 1 pomme de terre
- 4 fraises
- 30 g de carottes
- 1 kiwi
- 1/2 avocat bien mûr
- 40g de haricots verts surgelés
- 1 clémentine

### PROTÉINES

- 20 g de bœuf haché
- 30 g d'escalopes de poulet
- 30 g de pois chiches cuits
- 2 œufs

### ÉPICERIE

- Flocons d'avoine
- 2 tartines de Pain des Fleurs à la châtaigne
- Huile d'olive
- Quelques gouttes de jus de citron
- Cumin moulu
- Thym
- Cannelle
- Paprika
- Origan
- 50 g de purée de tomate sans sel
- 3 feuilles de basilic

LA LISTE DE COURSES DIRECTEMENT  
DANS TON APPLI BRING SUR TON  
TÉLÉPHONE

SCAN LE QR CODE



OU CLIC SUR CE  
LIEN

<https://go.getbring.com/CgM1hPDH6KDDfsQ3A>



## QUEL BEURRE DE CACAHUÈTE POUR BÉBÉ ?

Il est conseillé de choisir un beurre de cacahuète 100% pur pour votre bébé, sans ajout de sel, de sucre, d'huile, et sans morceaux pour éviter tout risque d'étouffement. Une option saine est de le préparer maison en mixant des cacahuètes jusqu'à obtenir une consistance lisse.

## EN QUELLE QUANTITÉ INTRODUIRE LE BEURRE DE CACAHUÈTE POUR BÉBÉ ?

L'introduction du beurre de cacahuète doit se faire progressivement, en commençant par une petite quantité : une demi-cuillère à café mélangée à une autre alimentation familière à bébé. Cela permet de surveiller toute réaction allergique et d'habituer bébé au goût.

## COMMENT INTRODUIRE LA CACAHUÈTE SI BÉBÉ A UN TERRAIN FAMILIAL ALLERGIQUE ?

Si bébé a un terrain familial allergique, il est impératif de consulter un pédiatre avant d'introduire la cacahuète. Le médecin évaluera le risque et fournira des recommandations personnalisées, incluant potentiellement des tests d'allergie, avant toute introduction.

## POURQUOI LES OLÉAGINEUX SONT-ILS IMPORTANTS ?

Les oléagineux, riches en acides gras essentiels, protéines, vitamines et minéraux, jouent un rôle clé dans le développement cognitif et physique de bébé. Leur introduction contribue à diversifier l'alimentation et à prévenir le développement d'allergies futures.

## SOUS QUELLE TEXTURE SÉCURITAIRE INTRODUIRE LES OLÉAGINEUX POUR BÉBÉ ?

Les oléagineux font partis de la famille des aliments PRD donc à haut risque d'étouffement jusqu'à l'âge de 5 ans. Pour la sécurité de bébé, les oléagineux doivent être introduits sous une forme facilement ingérable : pâtes à tartiner lisses sans morceaux, purées d'oléagineux, ou poudre d'oléagineux finement moulus incorporés dans des préparations. Cela évite les risques d'étouffement. Et cela jusqu'à l'âge de 5 ans.

## COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE SERVIR DES OLÉAGINEUX À BÉBÉ ?

Les oléagineux peuvent être servis à bébé 2 à 3 fois par semaine, en veillant à varier les types (cacahuètes, amandes, noix) pour une diversité nutritionnelle. Chaque introduction doit être espacée pour surveiller d'éventuelles réactions allergiques.

## QUE FAIRE SI BÉBÉ FAIT UNE RÉACTION ALLERGIQUE ?

En cas de réaction allergique (rougeurs, difficultés respiratoires, gonflements), il est crucial d'arrêter immédiatement l'introduction et de consulter un médecin ou d'aller aux urgences. Avoir un plan d'action d'urgence, discuté avec un professionnel de santé, est essentiel.

## À QUEL ÂGE PEUT-ON INTRODUIRE LE BEURRE DE CACAHUÈTE ET LES OLÉAGINEUX DANS L'ALIMENTATION DE BÉBÉ ?

Les recommandations actuelles suggèrent d'introduire les oléagineux, y compris le beurre de cacahuète, dès l'âge de 6 mois, surtout si l'on souhaite prévenir les allergies. Il est cependant important de consulter un pédiatre avant cette introduction.

PEUT-ON INTRODUIRE D'AUTRES TYPES D'OLÉAGINEUX EN MÊME TEMPS QUE LA CACAHUËTE ?

Il est préférable d'introduire les oléagineux un par un, en espaçant chaque nouvelle introduction de quelques jours. Cela permet d'identifier plus facilement la cause en cas de réaction allergique.

QUELS SIGNES D'ALLERGIE AUX OLÉAGINEUX DEVRAIS-JE SURVEILLER ?

Les signes d'une possible allergie comprennent des éruptions cutanées, de l'urticaire, des difficultés respiratoires, de la toux, des vomissements ou de la diarrhée peu de temps après avoir consommé l'aliment. En cas de doute, consultez immédiatement un professionnel de santé.

PEUT-ON DONNER DES CACAHUËTES ENTIÈRES À BÉBÉ ?

Les cacahuètes entières ou en morceaux ne doivent pas être données à bébé en raison du risque élevé d'étouffement. Jusqu'à l'âge de 5 ans, tous les oléagineux doivent être proposés sous une forme sûre, comme mentionné précédemment.

## BEURRE DE CACAHUËTE AVEC BONNE COMPO



DISPONIBLE EN MAGASIN BIO



DISPONIBLE EN GRANDE SURFACE



DISPONIBLE SUR INTERNET

# SEMAINE 4 – BÉBÉ DÉVELOPPE DE NOUVELLES HABILITÉS

## TEST JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel

+ Overnight porridge à la cacahuète

### DEJ

Houmous

+ fleurettes de brocolis vapeur

+ Framboises écrasée

### Jour 1 :

**Introduction de la framboise**, riche en fer. À la fin de ce premier mois de DME, nous évaluerons les progrès de bébé en matière de préhension. Ainsi, nous lui proposerons des framboises écrasées. Si bébé n'arrive pas encore à les saisir, ce n'est pas grave ; nous pouvons utiliser des cuillères préremplies.

**Fleurettes** : Pour économiser du temps, cuisez ensemble les fleurettes de brocoli et de chou-fleur prévues pour aujourd'hui et demain. L'introduction des fleurettes de brocoli se fait pour la première fois, en prêtant attention au réflexe nauséux (voir explications dans fiche recette)

## TEST JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel

+ Pain des fleurs au beurre de cacahuète

### DEJ

Bœuf à la tomate et courgette

+ pâtes fondantes

+ Figue écrasée

### Jour 2 :

**Introduction des féculents avec la les pâtes fondantes :**

Il est possible que bébé commence à se déplacer. Nous commençons donc doucement à introduire des repas plus complets comprenant des féculents, étant donné que normalement sa digestion s'est bien adaptée. Il est recommandé de suivre le schéma du guide DME pour connaître les proportions adéquates, à savoir un équilibre moitié-moitié entre légumes et féculents pour les bébés âgés de 6 à 7 mois.

Introduction du "Pain des fleurs" à la châtaigne:

On peut commencer à voir si le "Pain des Fleurs" correspond aux besoins de son bébé, en choisissant uniquement celui à la châtaigne.

Pour ce jour n°2 nous allons aussi donner de la viande rouge grâce au boeuf, veillez à ce qu'il soit bien cuit à coeur et non saignant.

# SEMAINE 4 – BÉBÉ DÉVELOPPE DE NOUVELLES HABILITÉS

## TEST JOUR 3

### PETIT DEJ'

Son lait habituel

+ Pancakes à la cacahuète

### DEJ

Courgette rôtie au thym & paprika

+ Bâtonnet de pomme de terre fondants

+ Tranches de bananes mûres

### Jour 3 :

#### Introduction de la banane

Nous introduisons pour la première fois des bâtonnets de banane. Cet aliment, semblable aux fleurettes de brocoli de par sa texture spongieuse, peut déclencher le réflexe nauséux si bébé n'est pas encore à l'aise. Dans ce cas, il est conseillé de réessayer quelques semaines plus tard.

## OBSERV. JOUR 1

### PETIT DEJ'

Son lait habituel

+ Fraises molles (voir vidéo)

### DEJ

Bolognaise de poulet aux légumes

+ Pâtes fondantes

+ Kiwi coupé en quartier

### Jour 4 :

#### La viande en format purée :

Nous proposons une bolognaise sous forme de purée, car bébé n'est pas encore capable de gérer les morceaux de viande.

**Si les tranches de banane n'ont pas été bien acceptées hier**, remplacez le petit déjeuner par un autre fruit frais et bien mou.

**Aujourd'hui, nous introduisons pour la première fois des pâtes. Pourquoi cette introduction seulement maintenant ?**

Parce que la texture et la forme des pâtes représentent un nouveau défi pour la motricité fine de bébé et sa capacité à gérer différents types d'aliments.

# SEMAINE 4 – BÉBÉ DÉVELOPPE DE NOUVELLES HABILITÉS

## OBSERV. JOUR 2

### PETIT DEJ'

Son lait habituel

+ Tartinade de mousse d'avocat sur transporteur

### DEJ

Flan à la courgette basilic et mozzarella

+ Haricots verts vapeur

+ Suprême d'orange ou de clémentine

### Jour 5 :

**Introduction du "Pain des fleurs" à la châtaigne:**

On peut commencer à voir si le "Pain des Fleurs" correspond aux besoins de son bébé, en choisissant uniquement celui à la châtaigne.

**Introduction des haricots verts :**

Nous introduisons pour la première fois des haricots verts afin de stimuler la préhension de bébé.

## PAIN DES FLEURS À LA CHÂTAIGNE



DISPONIBLE EN MAGASIN BIO



DISPONIBLE EN GRANDE SURFACE

La châtaigne n'est pas considérée comme un fruit à coque. Elle est en réalité le fruit du châtaignier, un arbre de la famille des Fagacées. Les fruits à coque comprennent plutôt des noix comme les noix, les amandes, les noisettes, les pistaches, etc.

En ce qui concerne les allergènes prioritaires en France, la châtaigne ne fait généralement pas partie de la liste. Donc pas besoin d'introduire le pain des fleurs à la châtaigne de manière isolée, sauf en cas de terrain familial allergique.

## CETTE SEMAINE

P. DE TERRE

H. VERTS

FIGUE

POIS CHICHES

ARACHIDE

CANNELLE

P. DES FLEURS

CHÂTAIGNE

MOZZARELLA

PÂTE

= 10 NOUVEAUX ALIMENTS !



## OVERNIGHT PORRIDGE À LA CACAHUÈTE

Allergènes : Lait, arachide

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

Cette recette doit être préparée la veille. Elle nécessite de reposer toute la nuit au frais, ce qui permet de gagner du temps le matin. Riche en fer et en fibres, et désormais grâce au beurre de cacahuète, riche en acides gras bénéfiques, elle est idéale pour répondre aux besoins de bébé et pour bien commencer la journée.

### Ingrédients :

- 3 c. à soupe de flocons d'avoine
- Lait de croissance ou lait entier
- 1 toute petite cuillère à café de beurre de cacahuète 100%

### Instruction de préparation :

1. Dans un récipient hermétique, déposez les flocons d'avoine puis couvrez-les de lait jusqu'à hauteur.
2. Ajoutez purée de cacahuète sans sucres ajoutés.
3. Mélangez bien, fermez le récipient, et laissez reposer au réfrigérateur toute la nuit.
4. Le lendemain matin, vous pouvez le servir chaud ou froid.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que le pancake soit parfaitement fondant ; essayez de l'écraser entre la pulpe de vos doigts. Vous pouvez donner le petit pancake tel quel à bébé ou bien le couper en lanières.

### Quelle portion pour bébé ?

Avant un an, les recommandations sont de 1/4 d'œuf maximum par jour si aucune autre protéine n'est servie lors de la même journée. Puisqu'avec un œuf, nous pouvons faire 4 pancakes, alors vous pouvez servir un pancake à bébé.



## HOUMOUS



Allergènes : -

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

Les pois chiches sont riches en fer, en zinc, en folate, et en vitamines B, importants pour le développement du cerveau et le bon fonctionnement du système immunitaire.

### Ingrédients :

- 30g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Quelques gouttes de jus de citron
- Une petite pincée de cumin moulu
- Eau de cuisson des pois chiches ou eau tiède pour ajuster la texture

### Instruction de préparation :

1. Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les tremper toute la nuit puis cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pour cette recette, mesurez 30g de pois chiches cuits. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, rincez-les bien pour enlever l'excès de sodium.
2. Dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant, ajoutez les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, et le cumin. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez petit à petit de l'eau de cuisson des pois chiches ou de l'eau tiède jusqu'à atteindre la consistance désirée pour votre bébé. Pour les plus petits, un houmous très lisse et un peu plus liquide peut être plus facile à manger.
4. Une fois la texture adaptée à votre bébé, le houmous est prêt à être servi.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartina.

Un choix particulièrement adapté est le "Pain des Fleurs" à la Châtaigne. Son caractère moins sec que les autres parfums en fait une option convenable à cette étape de la DME. Assurez-vous cependant que votre enfant soit à l'aise avec cette texture avant de la lui proposer. Pour faciliter la préhension par bébé, il est recommandé de couper le Pain des Fleurs en deux dans le sens de la longueur, afin d'ajuster la largeur de la tartine à celle du poing de bébé, rendant ainsi la tartine plus facile à saisir et à manger.



## FLEURETTES DE BROCOLI VAPEUR



Allergènes : -

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 25 minutes

### Informations sur la recette

Le brocoli est une source excellente de vitamines (comme la vitamine C et la vitamine K) et de minéraux (tels que le fer et le potassium), essentiels pour la croissance et le développement du bébé. Il contient également des fibres, qui peuvent aider à réguler la digestion.

### Ingrédients :

- 1/4 de brocolis (7 à 8 fleurettes environ)

### Instruction de préparation :

1. Lavez le brocoli.
2. Coupez la base du brocoli pour séparer les fleurettes de la tige principale.
3. Taillez les fleurettes en morceaux de taille appropriée pour que votre bébé puisse les saisir facilement. Assurez-vous que les tiges restent suffisamment longues pour servir de "poignée".
4. Placez les fleurettes dans un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et fondantes.
5. Vérifiez la cuisson avec une fourchette très facilement; les fleurettes doivent être facilement transpercées.
6. Laissez refroidir les fleurettes à une température sûre avant de servir à votre bébé.

### Comment servir à bébé ?

Votre bébé pratique maintenant la DME depuis presque un mois ; il est donc temps d'introduire des textures un peu plus complexes. Les fleurettes de brocoli, cuites à la vapeur, se gorgent d'eau et adoptent une texture "spongieuse" susceptible de déclencher le réflexe nauséeux chez le bébé. Bien que cette texture soit souvent recommandée au début de la DME, je suggère généralement d'attendre que le bébé se familiarise correctement avec les morceaux avant d'aborder cette texture spécifique. Bien qu'elle ne soit pas dangereuse, car extrêmement fondante, elle pourrait induire de fréquents gags réflex, frustrer le bébé, ou même entraîner une petite aversion alimentaire temporaire. C'est pourquoi, si vous observez que votre bébé a de nombreux réflexes nauséeux avec cette texture, il serait judicieux de la retirer de son alimentation pendant quelques semaines supplémentaires..

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'un quart de votre brocoli, pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite.



# SEMAINE 4 – JOUR 2 : PETIT DÉJEUNER



## Ingrédients :

- 1 tartine de Pain des Fleurs à la châtaigne
- 1/2 c. à café de **beurre de cacahuète 100% cacahuète**

## Instructions de préparation :

Sur une tartine de Pain des Fleurs à la châtaigne, tartinez très légèrement le beurre de cacahuète. La couche doit être fine pour ne pas être collante et pour permettre à bébé de tester l'allergène en petite quantité. Coupez la tartine de Pain des Fleurs en deux dans le sens de la longueur, comme sur la photo (ou sur la vidéo) pour faciliter la préhension par bébé.

## Comment servir à bébé ?

Le "Pain des Fleurs" à la châtaigne est un choix particulièrement adapté. Son caractère moins sec que les autres parfums en fait une option convenable à cette étape de la DME. Assurez-vous cependant que votre enfant soit à l'aise avec cette texture avant de la lui proposer. Pour faciliter la préhension, il est recommandé de couper le Pain des Fleurs en deux dans le sens de la longueur, ajustant ainsi la largeur de la tartine à celle du poing de bébé, rendant la tartine plus facile à saisir et à manger.

## Quelle portion pour bébé ?

1/2 c. à café de beurre de cacahuète est suffisant pour tester l'allergène en petite quantité. Quand vous reproduirez la recette plus tard, une fois l'allergène arachide testé et validé, vous pourrez tartiner une plus grande quantité de beurre de cacahuète, en veillant à ce que la couche ne soit pas trop épaisse pour ne pas être collante.

## TARTINE DE PAIN DES FLEURS AU BEURRE DE CACAHUÈTE

Allergènes : Arachide

Portions : 1 portion

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

On peut commencer à voir si le "Pain des Fleurs" correspond aux besoins de son bébé, en choisissant uniquement celui à la châtaigne.

Je vous ai mis ici une photo de tartine de pain des fleurs, celle-ci sont tartinées avec de la purée de fruit.



## BOEUF À LA TOMATE ET À LA COURGETTE

Allergènes : -

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson : 20 minutes

### Informations sur la recette

Cette recette est excellente pour bébé car elle combine des protéines de qualité du bœuf haché avec les fibres et les vitamines de la courgette, contribuant ainsi à une alimentation équilibrée. La texture souple des courgettes cuites à la vapeur et le bœuf finement haché sont parfaitement adaptés pour les jeunes mangeurs, facilitant la mastication et la digestion.

### Ingrédients :

- 1/2 courgette
- 1 c. à soupe de coulis de tomate
- 15 ml d'eau
- Thym
- 20g de bœuf haché

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez votre courgette en bâtonnets sécuritaires, de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
2. Mettez vos bâtonnets à cuire de la manière que vous souhaitez : à la vapeur ou sous pression (cocotte-minute, Cookeo).
3. La cuisson sous pression est plus efficace pour rendre les bâtonnets tendres rapidement (de 10 à 20 minutes).
4. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être extra-fondants et s'écraser sans forcer entre vos lèvres.
5. Pendant ce temps, faites cuire votre bœuf haché dans une poêle à feu moyen, la viande doit être bien cuite et non saignante.
6. Une fois la cuisson presque atteinte, ajoutez le coulis de tomate, le thym et l'eau, et laissez mijoter 2 minutes.
7. Réduisez le bœuf haché en tout petits morceaux (ou mixez-le) afin que cela ne fasse pas des morceaux ronds de la taille d'un petit pois (car c'est la taille de la trachée de votre bébé).
8. Mélangez ensemble les courgettes cuites à la vapeur et le bœuf haché à la tomate afin que les courgettes soient bien nappées.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.



## PÂTES FONDANTES

Allergènes : Gluten, lait

Portions : 1 portions

Temps de préparation : -

Congélation : Non

Temps de cuisson: 20 minutes

### Informations sur la recette

Il est temps d'introduire de nouvelles textures dans l'alimentation de votre bébé. Les pâtes, en tant que féculents, jouent un rôle crucial en fournissant l'énergie nécessaire à votre enfant. Cette source d'énergie devient particulièrement utile au fur et à mesure que votre bébé commence à explorer son environnement en roulant, rampant ou se déplaçant à quatre pattes.

### Ingrédients :

- 10g de pâtes crues, soit environ 30g une fois cuites. (type fusilli)
- Une très petite noisette de beurre doux.

### Instructions de préparation :

1. Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole.
2. Ajoutez les pâtes dans l'eau bouillante et laissez cuire à découvert. Consultez le paquet pour le temps de cuisson recommandé afin d'obtenir des pâtes al dente, typiquement pour les adultes.
3. Cuisson plus longue : Afin de garantir que les pâtes soient parfaitement fondantes et adaptées à votre bébé, prolongez la cuisson de 10 minutes supplémentaires par rapport au temps indiqué sur le paquet. Par exemple, si le paquet suggère un temps de cuisson de 8 minutes, faites-les cuire pendant 18 minutes au total.
4. Vérification de la texture : Avant de retirer les pâtes de l'eau, testez-en une pour vous assurer qu'elle est suffisamment tendre. Elle devrait s'écraser facilement entre vos doigts.
5. Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir jusqu'à atteindre une température sûre pour votre bébé.

### Quelles pâtes choisir pour bébé ?

Optez pour des pâtes de taille moyenne à grande, comme les fusilli. Leur forme spiralée facilite la préhension et empêche les pâtes de glisser des petites mains de bébé, contrairement à des formes plus lisses comme les penne. Les fusilli illustrés viennent de chez Lidl. Privilégiez les pâtes blanches plutôt que complètes au début, car les pâtes complètes tendent à être plus sèches.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les pâtes soient parfaitement fondantes ; vous devriez pouvoir les écraser entre vos lèvres sans effort. Servez les pâtes telles quelles, permettant à bébé de les saisir et les manger en autonomie. Pour un apport supplémentaire en légumes, vous pouvez ajouter un peu de purée de légumes comme sur la photo.



# SEMAINE 4 – JOUR 3 : PETIT DÉJEUNER



## PANCAKES À LA CACAHUÈTE

Allergènes : Oeuf, arachide

Portions : 4 pancakes

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 10 minutes

### Informations sur la recette

Ce pancake combine bienfaits nutritionnels et texture adaptée pour bébé. L'avoine apporte énergie et fibres, la banane des vitamines, l'œuf des protéines pour la croissance, et la purée de cacahuète des bonnes graisses pour le cerveau. Facile à mâcher, c'est parfait pour la DME.

### Ingrédients :

- 1 banane,
- 12 g de flocons d'avoine,
- 1 œuf,
- 1 pincée de cannelle,
- 1 c. à café de purée de cacahuète

### Instruction de préparation :

1. Mixez tous les ingrédients ensemble.
2. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire le pancake des deux côtés.
3. La texture doit être fondante et s'écraser entre votre palais et votre langue sans effort.

### Comment servir à bébé ?

Après avoir vérifié que la texture soit fondante, vous pouvez les servir tels quels à bébé, ou les couper en lanières. Cela dépendra des préférences de votre enfant. Si votre bébé est en train de développer sa motricité fine et d'acquiescer la capacité de faire la pince, alors vous pouvez lui couper en plus petits morceaux, de la taille d'un dé à jouer.

### Quelle portion pour bébé ?

Un œuf permet de préparer 4 pancakes, donc 1 œuf conviendra pour que votre bébé ait son quota de protéines sur la journée. D'autres sources de protéines ne devraient donc pas être données ce jour-là.

### Congélation et conservation :

Vous pouvez conserver cette recette pendant 2 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur et les réchauffer préalablement au micro-ondes pour les rendre plus souples. Vous pouvez aussi les congeler, bien emballés, jusqu'à 3 mois maximum. Attention, vous devrez surveiller la texture lors de la décongélation.



# SEMAINE 4 – JOUR 3 : DÉJEUNER



## COURGETTE RÔTIE AU THYM ET AU PAPRIKA

Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 50 minutes

### Informations sur la recette

La courgette est riche en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C et en potassium, essentiels pour le développement sain de l'enfant. Sa teneur élevée en eau aide à hydrater et sa texture douce est facile à digérer pour les jeunes estomacs.

### Ingrédients :

- 300 g de courgette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de thym
- 1/2 c. à café de paprika

### Instruction de préparation :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Lavez les courgettes et coupez-les en bâtonnets ou en demi-lunes, selon la préférence et l'âge de votre bébé, pour faciliter la préhension.
3. Dans un grand bol, mélangez les bâtonnets de courgette avec l'huile d'olive, le thym et le paprika jusqu'à ce que les courgettes soient bien enrobées.
4. Disposez les courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche pour une cuisson uniforme.
5. Enfourez pour environ 50 minutes à 180°C, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées de tous les côtés.
6. **La texture doit être parfaitement fondante comme le montre la vidéo jointe à cette recette**

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Comment faire si les bâtonnets sont trop mous ?

Rouler dans un ingrédient sec : Après la cuisson, vous pouvez légèrement rouler les bâtonnets de courgette dans un ingrédient sec comme des céréales pour bébé ou bien des flocons d'avoine mixés. Cela ajoutera une couche externe qui donnera plus de grip au bâtonnet.\*



## BÂTONNETS DE POMME DE TERRE

Allergènes : -

Portions : 2 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson : 40 minutes

### Informations sur la recette

Les pommes de terre sont un aliment de base, économique et largement disponible. Elles peuvent être préparées de manière saine en les cuisant à la vapeur ou au four sans ajout excessif de matières grasses.

Les pommes de terre ne sont pas des légumes, mais des féculents il faudra donc toujours les accompagner d'une portion de légumes.

### Ingrédients :

- 1 pomme de terre

### Instruction de préparation :

1. Lavez, épluchez et coupez votre pomme de terre en bâtonnets sécuritaires, de la longueur de votre index et de la grosseur du poing de bébé.
2. Mettez vos bâtonnets à cuire de la manière que vous souhaitez : à la vapeur ou sous pression (cocotte-minute, cookeo).
3. La cuisson sous pression est plus efficace pour rendre les bâtonnets tendres rapidement. ( De 10 à 20 minutes).
4. Vérifiez la cuisson : les morceaux doivent être extrafondants et s'écraser sans forcer entre vos lèvres.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les bâtonnets soient parfaitement fondants ; essayez de les écraser entre vos lèvres sans forcer. Vous pouvez ensuite servir les bâtonnets tels quels, en laissant bébé les attraper et les porter à sa bouche en autonomie. Si vous observez bébé se fatiguer ou être frustré à la fin du repas, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et servez-les à bébé à la cuillère.

### Quelle portion pour bébé ?

Je vous recommande de préparer l'équivalent d'une pomme de terre pour pouvoir en servir autant que votre bébé le souhaite. Puisqu'il est encore en phase de découverte, il est fort probable que votre bébé joue avec les bâtonnets, les écrase, tape dessus, les jette par terre, etc.

### Combien de temps au frais ?

Si votre bébé ne mange pas toute la portion préparée, ce qui est tout à fait normal, vous pouvez conserver les bâtonnets restants au réfrigérateur pendant un maximum de 48 heures. Au-delà, il est conseillé de réduire la pomme de terre en purée et de congeler cette purée pour préparer des repas à l'avance. Il est important de noter que les bâtonnets de pomme de terre ne se prêtent pas bien à la congélation directe, car la congélation modifie leur texture.



## BOLOGNAISE DE POULET AUX LÉGUMES

Allergènes : -

Portions : 3 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson : 20 minutes

### Informations sur la recette

IVotre bébé a besoin de viande dès le début de la diversification alimentaire. Or, pour réaliser une DME vraiment sécuritaire, la viande donnée au format tel quel, en morceaux, sous forme de nuggets ou de boulettes, ne convient pas à un bébé en phase 1 qui commence la DME.

### Ingrédients :

- 30 g d'escalopes de poulet
- 10 g d'oignon émincé
- 30 g de carottes
- 30 g de courgettes
- Origan, thym, ail, paprika (ajustez selon le goût)
- 50 g de purée de tomate sans sel

### Instructions de préparation :

- 1.Épluchez et coupez tous vos légumes en petits dés.
- 2.Dans une poêle huilée, faites cuire les légumes avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent très fondants.
- 3.Pendant ce temps, passez vos escalopes de poulet au mixeur pour les hacher finement.
- 4.Une fois les légumes fondants, ajoutez le poulet haché dans la poêle et faites-le dorer. Lorsqu'il est bien doré, incorporez la purée de tomate et les assaisonnements.
- 5.Laissez mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
- 6.Mixez la préparation jusqu'à obtenir une consistance de purée très lisse adaptée pour napper les pâtes. La texture montrée sur la photo de la recette convient à un bébé en phase 3 de la DME (bébé expérimenté).

### Comment servir à bébé ?

Nappez les pâtes avec la purée de bolognaise de poulet et de légumes et laissez bébé explorer par lui-même. Pour choisir les meilleures pâtes pour bébé et savoir comment les cuire et les servir, référez-vous à la recette suivante qui est la recette des pâtes très fondantes.

### Quelle portion pour bébé ?

Ici, il y a 3 portions de viande, soit 30 g. Cette purée est donc pour 3 repas (sur 3 jours différents) car les recommandations suggèrent de servir 10 g de viande, poisson ou œuf par jour à bébé. Vous pourrez conserver la portion restante au réfrigérateur pour le lendemain ou au congélateur pour plus tard.



## PÂTES FONDANTES

Allergènes : Gluten, lait

Portions : 1 portions

Temps de préparation : -

Congélation : Non

Temps de cuisson: 20 minutes

### Informations sur la recette

Il est temps d'introduire de nouvelles textures dans l'alimentation de votre bébé. Les pâtes, en tant que féculents, jouent un rôle crucial en fournissant l'énergie nécessaire à votre enfant. Cette source d'énergie devient particulièrement utile au fur et à mesure que votre bébé commence à explorer son environnement en roulant, rampant ou se déplaçant à quatre pattes.

### Ingrédients :

- 10g de pâtes crues, soit environ 30g une fois cuites. (type fusilli)
- Une très petite noisette de beurre doux.

### Instructions de préparation :

1. Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole.
2. Ajoutez les pâtes dans l'eau bouillante et laissez cuire à découvert. Consultez le paquet pour le temps de cuisson recommandé afin d'obtenir des pâtes al dente, typiquement pour les adultes.
3. Cuisson plus longue : Afin de garantir que les pâtes soient parfaitement fondantes et adaptées à votre bébé, prolongez la cuisson de 10 minutes supplémentaires par rapport au temps indiqué sur le paquet. Par exemple, si le paquet suggère un temps de cuisson de 8 minutes, faites-les cuire pendant 18 minutes au total.
4. Vérification de la texture : Avant de retirer les pâtes de l'eau, testez-en une pour vous assurer qu'elle est suffisamment tendre. Elle devrait s'écraser facilement entre vos doigts.
5. Égouttez les pâtes et laissez-les refroidir jusqu'à atteindre une température sûre pour votre bébé.

### Quelles pâtes choisir pour bébé ?

Optez pour des pâtes de taille moyenne à grande, comme les fusilli. Leur forme spiralée facilite la préhension et empêche les pâtes de glisser des petites mains de bébé, contrairement à des formes plus lisses comme les penne. Les fusilli illustrés viennent de chez Lidl. Privilégiez les pâtes blanches plutôt que complètes au début, car les pâtes complètes tendent à être plus sèches.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les pâtes soient parfaitement fondantes ; vous devriez pouvoir les écraser entre vos lèvres sans effort. Servez les pâtes telles quelles, permettant à bébé de les saisir et les manger en autonomie. Pour un apport supplémentaire en légumes, vous pouvez ajouter un peu de purée de légumes comme sur la photo.



## TARTINADE DE MOUSSE D'AVOCAT-CITRON

Allergènes : Lait

Portions : 4-5 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: -

### Informations sur la recette

L'avocat contient des acides gras monoinsaturés, considérés comme des "bonnes graisses", importantes pour le développement du cerveau et du système nerveux de bébé.

### Ingrédients :

- 1/2 avocat bien mûr
- 1 carré frais (ou 25 g de fromage frais) (lait)
- Quelques gouttes de jus de citron
- Paprika doux.

### Instructions de préparation :

1. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. À l'aide d'une cuillère, prélevez la chair de l'avocat et placez-la dans un bol ou dans le bol d'un mixeur.
2. Ajoutez le carré frais (ou le fromage frais) dans le bol avec l'avocat. Versez quelques gouttes de jus de citron pour éviter que l'avocat ne noircisse et ajoutez une pincée de paprika doux pour relever le goût.
3. À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse, semblable à une mousse. Si vous n'avez pas de mixeur, vous pouvez écraser l'avocat et le fromage frais à la fourchette jusqu'à atteindre la consistance désirée, bien que cela puisse être légèrement moins lisse.

### Comment servir à bébé ?

Pour servir cette recette à bébé, utilisez des "transporteurs" adaptés à ses capacités de préhension et de mastication. Parmi les options, vous pouvez opter pour des cuillères préremplies, permettant à bébé de les porter à sa bouche lui-même, ou encore laisser bébé explorer la texture avec ses propres mains. Des fruits ou légumes très fondants, ainsi que des pâtes bien cuites, peuvent aussi faire office de supports pour la tartina.

Un choix particulièrement adapté est le "Pain des Fleurs" à la Châtaigne. Son caractère moins sec que les autres pains en fait une option convenable à cette étape de la DME. Assurez-vous cependant que votre enfant soit à l'aise avec cette texture avant de la lui proposer. Pour faciliter la préhension par bébé, il est recommandé de couper le Pain des Fleurs en deux dans le sens de la longueur, afin d'ajuster la largeur de la tartine à celle du poing de bébé, rendant ainsi la tartine plus facile à saisir et à manger.



## FLAN À LA COURGETTE BASILIC ET MOZZARELLA

Allergènes : Lait, oeuf

Portions : 4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Congélation : Oui - 3 mois max

Temps de cuisson: 1 heure

### Informations sur la recette

La courgette est riche en vitamines et minéraux, notamment en vitamine C et en potassium, essentiels pour le développement sain de l'enfant. Sa teneur élevée en eau aide à hydrater et sa texture douce est facile à digérer pour les jeunes estomacs.

### Ingrédients :

- 250 g de courgettes
- 60 g de mozzarella
- 3 feuilles de basilic
- 1 oeuf

### Instructions de préparation :

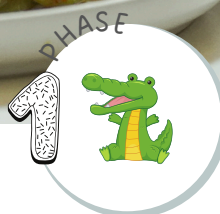
1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez la courgette et coupez-la en dés.
3. Faites cuire les dés de courgette dans une poêle à feu doux avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pendant ce temps, coupez la mozzarella en petits morceaux.
5. Dans un mixeur, ajoutez la courgette cuite, la mozzarella, et le basilic. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
6. Transvasez le mélange dans un saladier. Incorporez un œuf et mélangez bien.
7. Répartissez le mélange équitablement dans quatre moules. Un œuf équivaut à quatre portions de protéines, adaptées pour bébé.
8. Enfouez et laissez cuire pendant environ une heure à 180°C, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien pris, vérifiez régulièrement car le temps de cuisson diffère selon les four.

### Comment servir à bébé ?

Après cuisson, laissez refroidir et vérifiez bien la texture, comme illustré dans la vidéo accessible via le QR code ci-dessus. Coupez en deux avant de servir à bébé. Si votre enfant commence à développer sa motricité fine et sait faire la pince, vous pouvez couper en morceaux plus petits, de la taille d'un dé à jouer.

### Conservation :

Vous pouvez conserver cette recette 2 jours (48h) au frigo dans un récipient hermétique et jusqu'à 3 mois au congélateur. Veillez à bien vérifier que la texture soit encore bonne après décongélation.



## HARICOTS VERTS VAPEUR

Allergènes : -

Portions : 1 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Congélation : Non

Temps de cuisson: 20 minutes

### Informations sur la recette

Les haricots verts sont une excellente source de vitamines (comme la vitamine A, C, et K) et de minéraux (tels que le fer, le calcium, et le magnésium), essentiels pour le développement et le bon fonctionnement du corps du bébé. Ils contiennent également des fibres, favorisant une bonne digestion.

### Ingrédients :

- 40g de haricots verts surgelés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (ou une huile de votre choix)

### Instructions de préparation :

1. Sortez la portion de 40g de haricots verts surgelés. Il n'est pas nécessaire de les décongeler avant la cuisson.
2. Remplissez le fond de votre casserole d'eau, sans que l'eau touche le fond du panier vapeur.
3. Portez l'eau à ébullition, puis placez les haricots verts surgelés dans le panier vapeur.
4. Couvrez et laissez cuire à la vapeur pendant environ 15 à 20 minutes. Les haricots doivent devenir parfaitement tendres.
5. **Test de texture** : Vérifiez la cuisson en piquant un haricot avec une fourchette. Ils doivent être tendres et faciles à écraser entre deux doigts.
6. **Ajout d'huile** : Une fois cuits et légèrement refroidis, mettez les haricots verts dans un petit bol et ajoutez une cuillère à café d'huile. Mélangez délicatement pour que les haricots soient bien enrobés. L'ajout d'huile aidera à absorber les vitamines liposolubles et rendra le plat plus savoureux pour bébé.
7. **Refroidissement** : Assurez-vous que les haricots verts soient à une température sûre avant de les servir à votre bébé.

### Comment servir à bébé ?

Assurez-vous que les haricots verts soient parfaitement fondants ; vous devriez pouvoir les écraser entre vos lèvres sans effort. Servez les haricots verts tels quels, permettant à bébé de les saisir et les manger en autonomie.

# SEMAINE 4 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE

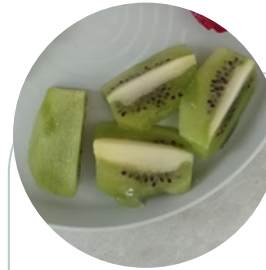


### LA FRAMBOISE



La framboise est de petite forme et ronde. Bien qu'elle ne soit pas dure, il sera quand même nécessaire de modifier sa forme pour que le bébé puisse la manger en toute sécurité. Il faudra donc écraser la framboise entre vos doigts afin de la rendre sécuritaire pour le bébé ! Vous pouvez visionner la vidéo sur la forme et la texture sécuritaires ici

 [Voir la vidéo](#)



### LE KIWI



Pour servir le kiwi à bébé de manière sécuritaire, commencez par couper les deux extrémités qui comportent un bout dur. Pelez ensuite le kiwi, puis coupez-le en quartiers. Si le kiwi glisse trop dans la main de bébé, vous pouvez le rouler dans de la poudre de céréales pour bébé ou dans des flocons d'avoine préalablement mixés

 [Voir la vidéo](#)



### LA BANANE



La banane est en fait un faux-ami de la DME. Il est préférable d'éviter de la servir telle quelle, car la banane entière ne présente pas un format de morceau sécuritaire. Pour offrir la banane en toute sécurité à votre enfant, pelez-la, coupez-la en deux dans le sens de la largeur, puis divisez chaque moitié en trois dans le sens de la longueur, comme illustré dans la vidéo !

 [Voir la vidéo](#)



### LA CLÉMENTINE



La pellicule blanche de la clémentine pourrait gêner bébé. De plus, elle est trop résistante et rend la clémentine pas assez tendre pour les tout débuts en DME. C'est pourquoi il est recommandé de servir les quartiers de clémentine sous forme de suprêmes afin que bébé puisse les manger en toute sécurité

 [Voir la vidéo](#)

# SEMAINE 4 – COMMENT COUPER ?

## LES FRUITS DE LA SEMAINE



### LA FRAISE



La fraise est un fruit assez dure qui ne convient pas, tel quel, à un bébé qui commence la DME en phase 1. C'est pourquoi, afin de servir la fraise de manière sécuritaire, il faudra piquer une fourchette à plusieurs reprises et à plusieurs endroits dans la fraise afin de la rendre beaucoup plus molle et sécuritaire pour un bébé qui débute la DME

 [Voir la vidéo](#)



### LA FIGUE



Choisissez une figue bien mûre, coupez-la en quatre afin d'en faire des quartiers. Ensuite, passez doucement un couteau entre la chair et la peau de la figue afin d'en retirer uniquement la chair.

Placez la chair de la figue dans l'assiette, puis écrasez doucement avec une fourchette pour obtenir des morceaux plus petits et moins collants.

 [Voir la vidéo](#)



The background of the top half of the page is a light orange color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include baby bottles, spoons, pacifiers, baby food jars labeled 'BABY FOOD', blenders, baby chairs, high chairs, baby food packets, milk cans labeled 'MILK', baby mugs, and baby bibs. The icons are scattered across the background, creating a busy but organized pattern.

# dme

## PARTIE 3

### **FICHES À COMPLÉTER**

# ALLERGÈNES PRIORITAIRES

## MOLLUSQUES

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **6 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- Bulots
- Calmars
- Coques
- Couteaux
- Escargots
- Huîtres
- Moules
- Palourdes
- Pétoncles
- Pouypes

J1 J2 J3

1	GLUTEN	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	LAIT (PLV)	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	OEUF	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	SOJA	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ARACHIDE	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	CÉLÉRI	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	MOUTARDE	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	SÉSAME	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	SULFITES	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	LUPIN	DATE : ALIMENTS :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## POISSONS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **6 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- |           |                          |                          |                          |            |                          |                          |                          |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Anchois   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Merlan     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bar       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Morue      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cabillaud | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Perche     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Carpe     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Raie       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dorade    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sabre noir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Espadon   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sardine    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Flétan    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Saumon     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hareng    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sole       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lieu noir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Thon       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Maquereau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Truite     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## FRUITS À COQUE

Attention, **aliment à haut risque d'étouffement** : servir en purée ou poudre (**5 ans**)

- N. de Cajou
- Amandes
- Noisette
- Pistaches
- Macadamia
- N. du Brésil
- Noix

## CRUSTACÉS

Attention ils ne doivent **jamais être consommés crus, fumés ou peu cuits** par des enfants de moins de **6 ans**, pensez à **vérifier la texture.**

- Cigales de mer
- Crabes
- Crevettes
- Écrevisses
- Galathées
- Homards
- Langoustes
- Langoustines
- Tourteaux
- Araignées de mer



# LISTE DES TEXTURES

Goûté ?

- |    |                         |  |                          |
|----|-------------------------|--|--------------------------|
| 1  | Texture lisse           | Aliments en purée très lisse, sans morceaux ni grumeaux.   | <input type="checkbox"/> |
| 2  | Texture Épaisse         | Aliments en purée avec une consistance plus épaisse, mais sans morceaux.                           | <input type="checkbox"/> |
| 3  | Texture Grumeuleuse     | Aliments en purée avec de petits morceaux ou grumeaux.   | <input type="checkbox"/> |
| 4  | Morceaux extrafondants  | Premiers morceaux sous format sécuritaire, extra fondants.   | <input type="checkbox"/> |
| 5  | Texture croustifondante | Aliments croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur (ex : frites).                      | <input type="checkbox"/> |
| 6  | Texture granuleuse      | Aliments avec une texture granuleuse (ex : pain des fleurs, porridge)                              | <input type="checkbox"/> |
| 7  | Texture mousseuse       | Aliments battus ou fouettés pour obtenir une texture aérée et légère. (ex : chantilly pasteurisée) | <input type="checkbox"/> |
| 8  | Texture gélatineuse     | Aliments contenant de la gélatine naturelle, comme les gelées. (ex : pudding de chia)              | <input type="checkbox"/> |
| 9  | Texture filandreuse     | Aliments avec des fibres longues et fines, comme les courgettes.                                   | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Texture feuille         | Attention (habilités masticatoires de phase 3 requises). Aliments à feuilles, comme les épinards.  | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Texture juteuse         | Aliments naturellement juteux mais pas durs (ex : clémentine).                                     | <input type="checkbox"/> |

# ÉVOLUTION DES TEXTURES

## INTRODUCTION

DATE DE DÉBUT :

TYPE DE TEXTURE AVEC LAQUELLE BÉBÉ A COMMENCÉ : :

## RÉACTIONS

RÉACTION DE BÉBÉ AUX NOUVELLES TEXTURE :

SIGNES D'ENTHOUSIASME :

SIGNES D'HÉSITATION :

SIGNES DE RÉSISTANCE :

## PRÉFÉRENCES

TEXTURES PRÉFÉRÉES DE L'ENFANT :

RAISONS POSSIBLES :

## RÉTICENCES

TEXTURES LES MOINS APPRÉCIÉES DE L'ENFANT :

RAISONS POSSIBLES :

## PROGRESSION

AMÉLIORATION DE LA GESTION DES TEXTURES :

OBSERVATIONS :

# LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

## LES SIGNAUX DE FAIM

- 1** Mouvements de tête & bouche  
Bébé tourne la tête vers la direction de la nourriture ou ouvre la bouche en réponse à de la nourriture.
- 2** Mouvements de lèvres  
Bébé peut sucer ou lécher ses lèvres de manière répétée.
- 3** Mouvements de mains  
Bébé peut mettre ses mains à sa bouche ou agripper les objets comme s'il essayait de les mettre dans sa bouche.
- 4** Grimaces & sons  
Bébé peut émettre des sons de succion ou faire des bruits de bouche en anticipant la nourriture.
- 5** Agitations  
Bébé peut sembler agité, gigoter ou bouger plus que d'habitude.
- 6** Recherche du Sein ou du Biberon  
Si bébé est allaité ou prend le biberon, il peut tourner la tête à la recherche du sein ou du biberon.
- 7** Augmentation de l'excitation  
Bébé peut devenir plus alerte et agité lorsque la nourriture est proche.
- 8** Mouvement de la langue  
Bébé peut pousser sa langue ou la sortir de sa bouche, ce qui peut indiquer une anticipation de la nourriture.
- 9** Poings serrés  
Bébé peut serrer ses poings ou les ouvrir et les fermer, montrant un signe de désir de manger.
- 10** Changement d'humeur  
Bébé peut devenir grincheux ou irritable s'il a faim.

# LES SIGNAUX DE FAIM DE \_ \_ \_

TU PEUX COMPLÉTER CETTE FICHE AU FUR & À MESURE

---

---

---

---

---

---

---

---

OBSERVATIONS & REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

# LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

# LES SIGNAUX DE SATIÉTÉ DE \_\_\_\_\_

## LES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

TU PEUX COMPLÉTER CETTE FICHE AU FUR & À MESURE

- 1** Ralentissement des mouvements  
Bébé peut ralentir ou arrêter ses mouvements de succion et de déglutition.
- 2** Eloignement de la nourriture  
Bébé peut tourner la tête ou pousser la cuillère ou le sein pour montrer qu'il en a assez.
- 3** Jouer avec la nourriture  
Bébé peut jouer avec la nourriture, laisser tomber les aliments ou les écraser, indiquant qu'il n'a plus faim.
- 4** Détournement du regard  
Bébé peut regarder ailleurs ou perdre son intérêt pour la nourriture.
- 5** Moins d'enthousiasme  
Si bébé montre moins d'enthousiasme pour manger, il pourrait être rassasié.
- 6** Ferme la bouche  
Bébé peut fermer la bouche lorsque vous essayez de lui donner plus à manger.
- 7** Agitation  
Bébé peut devenir agité ou irrité lorsque vous essayez de le nourrir davantage.
- 8** Tourne la tête  
Bébé peut tourner la tête, faire "non" pour vous indiquer qu'il n'a plus faim.
- 9** L'essuie-glace  
Bébé peut étaler sa nourriture sur son plateau en faisant "l'essuie-glace".
- 10** Bébé bâille  
Bébé peut bâiller, ce qui peut indiquer qu'il est rassasié.

---

---

---

---

---

---

---

---

OBSERVATIONS & REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---



# RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

## LISTES DES PROFESSIONNELLS

Le pédiatre

Un pédiatre est un médecin spécialisé dans la santé des enfants. Ils peuvent fournir des conseils et des recommandations sur la DME en fonction de la santé et du développement de votre bébé.

Le diététicien-nutritionniste

Un diététicien spécialisé dans la nutrition infantile peut vous guider sur la manière d'introduire différents aliments en tenant compte des besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé.

L'orthophoniste

Les orthophonistes peuvent vous conseiller sur le développement de la mastication et de la déglutition de votre bébé, ce qui est crucial pendant la DME.

L'allergologue

Si vous avez des préoccupations concernant les allergies alimentaires potentielles, un allergologue peut vous aider à élaborer un plan d'introduction des allergènes en toute sécurité.

Infirmière puéricultrice

Les infirmières puéricultrices spécialisées dans la petite enfance peuvent vous fournir des informations et des conseils sur la DME en fonction des besoins de votre bébé.

Kinésithérapeute spécialisé en pédiatrie

Un kinésithérapeute peut vous aider à comprendre le développement moteur de votre bébé et comment cela influence sa capacité à manger divers aliments.

Psychologue spécialisé en alimentation infantile

Un psychologue spécialisé dans la nutrition infantile peut vous aider à gérer les aspects émotionnels et comportementaux de la DME.

## QUELQUES RAISONS DE CONSULTER

Étouffement fréquent

Si votre bébé éprouve des difficultés à avaler ou présente des épisodes fréquents d'étouffement en mangeant des morceaux, consultez un professionnel de santé pour évaluer la situation.

Refus persistant de manger

Si votre bébé refuse constamment de manger ou montre une aversion marquée pour certains aliments, il pourrait y avoir des problèmes sous-jacents nécessitant une évaluation.

Difficultés de mastication ou de déglutition

Si votre bébé a du mal à mâcher ou à avaler les aliments, cela pourrait indiquer des problèmes de développement ou de motricité qui nécessitent une attention médicale.

Symptômes d'allergies alimentaires

Si votre bébé présente des symptômes graves d'allergie alimentaire tels que gonflement des lèvres ou de la langue, éruption cutanée sévère, difficultés respiratoires ou détresse, appelez le 15.

Perte de poids

Si votre bébé perd du poids de manière significative ou ne semble pas gagner suffisamment de poids pendant la DME, n'hésitez pas à consulter rapidement.

Vomissements persistants

Si votre bébé vomit fréquemment après les repas ou que les vomissements sont accompagnés d'autres symptômes, consultez un professionnel de santé.

Troubles gastro-intestinaux

Si votre bébé présente des problèmes gastro-intestinaux tels que diarrhée persistante, constipation sévère, douleurs abdominales, saignements rectaux ou selles anormales,



# MERCI POUR VOTRE CONFIANCE ET POUR VOTRE ACHAT

Hello !

Félicitations pour avoir parcouru cet ebook hybride jusqu'à la fin !

J'espère que le contenu, les menus et les recettes t'ont plu et t'ont été utiles dans l'accompagnement de ton bébé dans la merveilleuse aventure de la DME ! J'espère sincèrement que mes conseils ont pu te rassurer alors que tu entames cette nouvelle étape dans la vie de ton petit.

Je tiens à te remercier chaleureusement d'avoir choisi Des Mains à la Fourchette pour accompagner ton bébé et toi dans cette phase si cruciale de la vie de ton enfant.

Merci infiniment pour la confiance que tu m'as accordée en ce qui concerne l'alimentation équilibrée et la santé de ton bébé. C'est une marque de confiance qui me touche profondément. Chaque parent qui débute la DME avec son bébé grâce à mes menus me fait le plus beau des cadeaux en me confiant la santé de son enfant.

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à m'envoyer un e-mail à l'adresse VIP dont tu bénéficies (c'est bien le moins que je puisse faire en échange de ta confiance).

Voici à nouveau l'adresse e-mail : [vip@desmainsalafourchette.com](mailto:vip@desmainsalafourchette.com). N'hésite vraiment pas, n'oublie pas ! Il n'y a pas de questions bêtes, donc n'aie pas honte de poser quoi que ce soit !

Tu peux également contribuer à l'amélioration de nos menus et programmes en me soumettant tes idées par e-mail.

Je te souhaite une excellente continuation dans cette belle aventure de la parentalité. N'aie aucun doute sur tes compétences ; si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est forcément parce que tu es un bon parent qui cherche le meilleur pour son enfant !



✉ [ANA@DESMAINSLAFOURCHETTE.COM](mailto:ANA@DESMAINSLAFOURCHETTE.COM)

🌐 [DESMAINSLAFOURCHETTE.COM](http://DESMAINSLAFOURCHETTE.COM)

📷 [DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE](https://www.instagram.com/DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE)

🎵 [DESMAINSLAFOURCHETTE](https://www.tiktok.com/@DESMAINSLAFOURCHETTE)

📺 [DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE](https://www.youtube.com/channel/UC...)

👤 [ANA PERTUS](https://www.linkedin.com/in/ANA PERTUS)