Alice ROQUES

LA DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT

UN GUIDE POUR DÉMARRER LA DIVERSIFICATION AVEC BÉBÉ

GUIDE AVEC RECETTES • GUIDE AVEC RECETTES •

DISCLAIMER

LES ALIMENTS DE CE GUIDE SONT DESTINÉS AUX BÉBÉS DE 6 MOIS ET PLUS

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ne laissez pas les enfants sans surveillance pendant qu'ils mangent. Les information contenues dans cet ebook sont uniquement à des fins éducatives et ne constituent pas un avis médical. Discutez avec votre médecin ou professionnel de santé pour déterminer si votre bébé est prêt à commencer à manger des aliments solides. Les suggestions de préparation dans ce guide sont à titre informatif uniquement et ne doivent pas remplacer les conseils professionnels individuels d'un expert en santé pédiatrique ou en alimentation.

Alice Roques consacre le plus grand soin à l'exactitude et à l'exhaustivité des informations présentés dans cet ebook, mais ne peut en aucune manière être tenue responsable quant à l'exactitude, l'exhaustivité, la pertinence, la fiabilité ou la précision de ces informations, Alice Roques ne peut en aucun cas être tenue responsable des dommages liés à l'accès et à l'utilisation des informations ou de leur éventuelle absence.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - ALICE ROQUES - 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

A propos

Bonjour

JE M'APPELLE ALICE

@ALICE.ROQUES

ALICEABM

WWW.ALICE-ROQUES.COM

Bonjour et bienvenue sur le livre de recettes DME conçues spécialement pour vos petits bouts dès 6 mois !

Je m'appelle Alice, je suis professionnelle de la petite enfance spécialisée dans le développement moteur et cognitif et l'alimentation des tout-petits, mais avant tout une maman de deux garçons, passionnée par les bébés. Ainsi j'ai souhaité mettre mes connaissances et expériences à profits d'autres mamans / parents dans le besoin. Cet ebook de recettes a été créé pour accompagner les parents à préparer des bons plats à leur bébé, pour gouter différents aliments ainsi que différentes textures, introduire les allergènes mais surtout pour se régaler de façon saine et équilibrée !

Alice ROQUES

SOMMAIRE

QU'EST CE QUE LA DME. 5

Tout savoir sur la DME et la diversification alimentaire en général et les besoins des bébés la première année. Les bienfaits et contrindications de cette méthode

LA SÉCURITÉ. 9

Les règles et notions de base à connaitre, l'environnement adapté pour une DME respectée et les bons gestes à avoir.

LA MISE EN PLACE. 16

Comment et par quoi commencer, introduire les allergènes, les différentes étapes d'apprentissage, comment composer les repas, de quelles façons présenter les aliments.

LE PLAN. 26

Un guide pour vous aider à démarrer facilement la DME ou de faire la transition de la purée aux morceaux.

FOIRE AUX QUESTIONS 52

Les questions les plus courantes en DME, les difficultés que l'on peut rencontrer, le quotidien en dme ...

01

Qu’est ce que la DME ?

Qu'est ce que la DME ?

La diversification alimentaire menée par l'enfant (DME) est une façon d'introduire les aliments autre que le lait.

La DME saute l'étape de la purée et se débute à 6 mois car les bébés ont acquis la capacité à gérer les morceaux et à mâcher ce qu'ils mettent à la bouche.

Offrir des morceaux dès le premier jour permet à bébé de tout contrôler, de ramasser la nourriture, de la porter à sa bouche, d'apprendre à mâcher et éventuellement d'avaler... tout cela sans aucune pression ou aide des parents. C'est comme apprendre à ramper, marcher ou parler ; manger est une compétence acquise et bébé y arrivera à son rythme avec beaucoup de pratique et de confiance.

Tout ce que nous devons faire est d'offrir une variété d'aliments coupés de manière appropriée, suffisamment mous pour que bébé puisse les saisir, introduisant ainsi différents gouts, textures et tailles.

La DME c'est aussi apprendre à partager le repas en famille, en discutant à table, un temps de qualité entre parents et enfants !

Cette méthode va encourager la motricité fine, la coordination yeux/mains en attrapant la nourriture pour la porter à la bouche.

En observant votre bébé, vous parviendrez à savoir quand il a suffisamment mangé, (ferme la bouche, râle, pleure, désintéressé par la nourriture, tourne la tête ...)

Continuez de proposer à manger si vous n'êtes pas sur(e) !

Les signes à repérer

Autour de 6 mois bébé va acquérir certaines capacités qui seront essentielles pour la diversification, si bébé :

- a les capacités de mâcher les aliments
- sait porter les aliments à la bouche
- se tient bien droit dans sa chaise haute avec un minimum de support (pas besoin de savoir s'assoir seul, la motricité libre ne s'applique pas pendant les repas)
- peut bouger les bras et la tête aisément

Il est certainement prêt à commencer !

Au départ les bébés mâchent avec leur gencives , ils n'ont pas besoin de dents !

01 Avantages & inconvénients de la DME

Avantages de la DME

PRODUITS SAINS & FACILES

Un bébé qui mange rapidement de tout, avec des recettes variées, sans produits transformés. bébé peut manger comme le reste de la famille ! Pas dépendant de l'industrie !

FAVORISE L'AUTOMNOMIE

Mange à son propre rythme, avec ses mains. Découverte en toute autonomie et préservation de la sensation de satiété : bébé gère les quantités ingérées selon ses besoins.

APPRENTISSAGE DE LA MASTICATION

Utilisation de la capacité à mâcher dès les premiers repas. Facilite la digestion et la découverte de textures différentes. Pas de transition purée / morceau à faire.

FAVORISE LA MOTRICITÉ FINE

Développement plus rapide de la motricité fine et utilisation précoce des couverts.

Les avantages de la DME sont donc très nombreux, nous auront un bébé qui va **découvrir les gouts et les saveurs séparément**, **apprendre à mastiquer plus tôt** (un nourrisson commence à mastiquer à 6 mois en terme d'acquisition physiologique). Cela va donc favoriser **un meilleur développement de son palais**, en largeur et en profondeur, certains pédiatres disent même que la DME limite les risques de problèmes orthodontistes (bagues, tractions) en grandissant.

La DME va favoriser un **meilleur apprentissage du langage** et **une meilleure respiration nasale**. On peut également constater moins de refus alimentaires à 2/3 ans, et moins de néophobies alimentaires (phénomène de rejet et/ou de dégoût de certaines catégories d'aliments, tout particulièrement des légumes, par les jeunes enfants qui touche 77% des enfants en France).

La DME permet à bébé d'être pro actif et **se sentir valorisé sur le choix des aliments** qu'il pourra lui même porter à sa bouche en ayant un choix varié devant lui. Vous serez également moins dépendants de l'industrie alimentaire avec des aliments faits maisons en majorité. De plus, l'apprentissage précoce de la satiété permet de **limiter les risques de surcharge pondérale** plus tard.

Les études démontrent que le risque d'étouffement n'est PAS plus élevé en DME que en traditionnelle !

01 Avantages & inconvénients de la DME

Inconvénients de la DME

PRÉPARATION & LÂCHER PRISE

Pour mener à bien la DME, il faut se sentir prêt, être bien préparé pour savoir quoi faire et surtout beaucoup de lâcher prise car c'est plus salissant !

PEUT FAIRE PEUR

Les parents peuvent être angoissés à l'idée de la fausse route et ne pas laisser pleinement l'enfant profiter. La DME ne doit pas être source de stress pour la mener à bien !

ÊTRE BIEN ÉQUIPÉ

Les morceaux écrasés, qui tombent par terre ... Il faudra bien s'équiper afin de ne pas passer son temps à nettoyer chaise, sol et vêtements de bébé !

En revanche, bien que la DME présente de nombreux avantages, elle n'est pas faite pour tout le monde ! Que cela vienne des parents qui ne se sentent pas en confiance ou du bébé qui n'est pas prêt pour les morceaux ! N'oubliez pas de **toujours demander l'avis du professionnel de santé qui suit votre bébé** et d'attendre son aval en terme d'acquisition de bébé.

En cas de troubles tels que :

- frein de langue restrictif.
- Malformation buccale, fente palatine non opérée, ...
- Troubles de la coordination
- autres ...

La DME peut être contre-indiquée, il faudra donc se rapprocher de votre pédiatre pour vous assurer de ce qu'il y a de possible ou non.

Si vous avez commencé par la purée, vous pouvez également bénéficier des avantages de la DME en faisant la transition dès les 6 mois de bébé vers une alimentation autonome. Le procédé vous sera également expliqué à la fin de ce guide.

02

La sécurité lors de la DME

02 Les bases

- Bébé doit être **capable de porter les aliments à sa bouche** directement avec les mains ou avec un couvert.
- Il est essentiel de **présenter les aliments dans un format sécuritaire** (morceaux suffisamment mous et gros en fonction de l'étape d'apprentissage de bébé)
- **Connaitre les différentes façons de présentation de l'aliment** et lesquels donner ou non à bébé.
- **Bien positionner bébé en sécurité sur sa chaise**, droit et toujours bien installé (bébé ne doit pas bouger avec des aliments en main / bouche pour éviter les risques d'étouffement.
- **La présence d'un adulte est obligatoire** durant tout le repas, on ne laisse jamais bébé sans surveillance.
- Le **repas doit se réaliser au calme** et lorsque bébé n'est pas trop affamé ou fatigué !

Les règles à respecter pour la DME

- **Le pédiatre vous donne le feu vert** en fonction des acquisitions posturales de votre enfant.
- **Le repas se fait toujours par vous-même ou un adulte formé** / préparé pour pratiquer la DME.
- Pour démarrer il est important d'**être au calme et centré sur bébé**, si vous avez un deuxième enfant, assurez vous qu'il soit au calme également et distrait le moins possible bébé.
- **Expliquez à bébé** ce que vous faites.
- **Laissez bébé faire !** C'est lui qui va attraper, se servir et porter les aliments à sa bouche. N'essayez pas de lui mettre dans la bouche.
- Faites en un **moment social et de partage en famille**, montrez à bébé que vous mangez aussi à côté pour qu'il vous imite.
- **Commencez toujours par des fruits et légumes** adaptés et de saison.
- **Laissez bébé manger à son rythme et s'arrêter quand il le souhaite** (c'est lui qui dit stop), observez les signes de satiété de votre bébé.
- **Le lait reste l'aliment principal jusqu'à un an** ; ne forcez pas le repas et complétez avec la tétée ou le biberon si besoin.
- Commencez quand **vous êtes prêts, de préférence le matin** ou le midi (pour repérer les signes d'allergies).
- Si bébé est prêt et s'habitue rapidement, **la DME peut ensuite être réalisée chez la nounou** ou en crèche avec l'accord du personnel, au départ commencez toujours chez vous (bébé peut très bien commencer par la DME à la maison et prendre des purées en crèche).

L'étouffement

Tout d'abord, n'importe qui, à tout moment, peut s'étouffer avec n'importe quoi, tout ce que nous pouvons faire est de réduire les dangers potentiels pouvant entraîner un incident de ce type. Veuillez faire preuve de bon sens et offrir des aliments que vous, en tant que parent, vous sentez à l'aise d'offrir. Veuillez noter que cette liste de risques est une indication générale mais qu'il faudra l'adapter à votre bébé.

LE HAUT LE COEUR EST NORMAL

Les bébés ont un réflexe nauséeux très sensible, conçu pour les protéger de l'étouffement. Le "gag reflex" est une réponse de sécurité aux aliments qui remontent trop loin dans la bouche des bébés. Lorsqu'un bébé s'étouffe, il gère en fait le problème lui-même et il est préférable de rester calme et d'attendre que bébé le recrache.

UN HAUT LE COEUR ÇA RESSEMBLE À :

- Bébé qui ouvre grand la bouche
- Visage qui devient bien rouge
- Bébé qui crachote et tousse
- Bébé qui vomi / recrache

N'interférez pas avec un bébé qui à un haut le coeur / réflexe nauséeux - cela peut conduire à un véritable étouffement. Il est important de noter que les parents/soignants ne doivent pas mettre de nourriture dans la bouche des bébés ou retirer de la nourriture de leur bouche lors de la DME. Laissez bébé recracher. S'il s'agit d'un gros haut le coeur (peut-être un vomi), offrez ensuite un peu d'eau.

QUAND BÉBÉ S'ÉTOUFFE :

- Il commence à virer au bleu
- Il est silencieux et incapable de faire du bruit
- Il commence à tousser s'il s'agit d'un blocage partiel (c'est bon signe qu'ils se frayent le passage)

Si bébé est silencieux et devient bleu, appelez les secours et procédez aux premiers secours.

Bon nombre des aliments énumérés ci-dessous partagent les mêmes caractéristiques à haut risque d'étouffement car ils peuvent rester bloqués, c'est pourquoi ils doivent être évités jusqu'à un âge et des capacité adaptées de bébé :

- **Raisins entiers :** doivent être coupés en quartiers. puis en deux de haut en bas jusqu'à environ 5 ans.
- **Cerises** entières, dénoyautées et coupées en quartiers.
- **Tomates cerises / prunes** doivent être coupées sur la longueur jusqu'à environ 5 ans.
- **Noix** entières à éviter jusqu'à 5 ans ou en fonction de la capacité de l'enfant (offrez en morceaux).
- **Beurre de cacahuètes, pâtes à tartiner** aux noix ou farines **à servir lisses**.
- **Popcorn** à éviter jusqu'à 5 ans ou en fonction des capacité d'apprentissage de l'enfant après 3 ans.
- Éviter les **bonbons durs ou les sucettes dures**
- **Saucisses rondes** : trancher en rondelles et en quatre.
- La **pomme** doit être cuite ou finement râpée et mélangée à des aliments humides comme le yaourt ou l'avocat.
- La **carotte** doit être cuite et coupée en quatre sur les longueurs, (coupée en rondelles ou cubes que vers 18 mois / 2 ans en fonction des capacités)
- Évitez les **fruits ou légumes durs** qui ne peuvent pas être écrasé avec facilité en utilisant votre pouce et l'index.
- Enlevez les **peaux "dures" de fruits** et de légumes .

BRUYANT ET ROUGE, LAISSEZ-LE FAIRE SEUL.
SILENCIEUX ET BLEU, IL A BESOIN D'AIDE !

En résumé

Le gag reflex, ou réflexe nauséeux

Positionné au niveau du deuxième tiers de sa langue, bébé dispose d'un gag reflex, ou reflex nauséeux, comme un haut le coeur, qui a pour but de protéger ses voix respiratoires. Ainsi **bébé va empêcher un morceau un peu trop gros de passer par les voies respiratoires et l'étouffer en repoussant le morceau vers l'extérieur de sa bouche**.

Parfois, bébé va vomir, ça parait impressionnant mais ce n'est pas dangereux. Encouragez votre bébé à sortir le morceau en restant calme et sans intervenir !

En DME, il est essentiel de **bien installer bébé dans sa chaise haute**. L'idéal est un bébé positionné bien droit, attaché uniquement à la taille et non sur les épaules, car bébé pourrait ne pas parvenir à se dégager lors d'un gag reflex ou d'une fausse route. Si bébé tient bien et ne bouge pas trop il est également possible de ne pas l'attacher. Choisissez **une chaise haute ou il peut reposer ses pieds** sur un marche-pieds et facile à nettoyer !

On ne donne pas d'aliments durs, petits et ronds, de fruits à coques entiers, d'arachides, bonbons, de popcorn, raisins secs... On évitera également la mie de pain, la brioche ou encore les salades qui peuvent coller au palais avant que bébé ne maitrise parfaitement la mastication *+ de détails dans la mise en place de la dme*

On retirera les pépins et noyaux des fruits et légumes et on propose de la viande bien tendre qui se déchire facilement dans la bouche.

Bébé n'a pas besoin d'avoir des dents pour débuter la DME ! Il va mâcher avec sa langue et son palais en écrasant la nourriture puis avec ses gencives !

02 Premier secours

Trouvez ici les fiches résumés de **Marine @cheregemme** de la formation aux premiers secours.

Fausse route – Etouffement
Enfant (à partir d'1 an)

ChereGemme x Baby's Hero

Si votre enfant peut tousser, encourager le à tousser seulement, le manipuler risquerait de pousser le corps étranger un peu plus loin dans la gorge

Votre enfant porte ses mains à la bouche, ouvre la bouche, ne peut plus parler ni tousser
Appeler le 18 ou 112
Et commencer les manœuvres de désobstruction

❶ Laisser votre enfant là où il est, pencher le un peu en avant

❷ **Taper le entre les deux omoplates 1 à 5 fois avec le plat de votre main** en vérifiant si l'objet est expulsé.

Si cela ne fonctionne pas...

❸ Effectuer **1 à 5 compressions thoraciques** : placer vous derrière votre enfant, contre son dos. Passer vos bras sous ses bras, votre poing au dessus du nombril mais sous les côtes. Exercer une pression forte en point virgule (poing qui remonte vers le haut) en vérifiant si l'objet est expulsé.

Technique de Heimlich

Si cela ne fonctionne pas, on recommence l'étape ❷ puis ❸
Si votre enfant perd connaissance, ne respire pas, commencer un massage cardiaque

@cheregemme - www.cheregemme.com

Fausse route – Etouffement
Nourrisson (~ 0 à 1 an)

ChereGemme x Baby's Hero

Votre bébé ne peut plus respirer et vous n'arrivez pas à récupérer le corps étranger dans sa bouche
Appeler le 18 ou 112
Et commencer les manœuvres de désobstruction

❶ S'assoir et placer votre bébé sur votre avant bras avec votre index et votre majeur de part et d'autre de sa bouche.

❷ Mettre votre bébé sur le ventre, tête plus basse que le bassin, votre bras posé sur votre cuisse. **Taper 1 à 5 fois dans le dos** en vérifiant si le corps étranger sort.

Si cela ne fonctionne pas...

❸ Retourner votre bébé et effectuer **1 à 5 compressions thoraciques avec 2 doigts** (index et majeur) au milieu de la poitrine.

Si cela ne fonctionne pas, on recommence l'étape ❷ puis ❸
Si votre bébé perd connaissance et ne respire pas, commencer un massage cardiaque

@cheregemme - www.cheregemme.com

Les informations ci dessus ne peuvent pas remplacer un cours de secourisme. Plusieurs organismes offrent une formation en premiers soins, y compris les manœuvres à effectuer lors d'un étouffement.

Notez que les risques d'étouffements, bien qu'effrayant restent rares si les règles de sécurités sont respectées, il n'y a pas plus de risques en DME qu'en diversification classique et passage aux morceaux.

02 Les allergies

Allergies alimentaires : une allergie alimentaire survient lorsque le système immunitaire du corps réagit de manière inhabituelle à des aliments spécifiques.

Bien que les réactions allergiques soient souvent bénignes, elles peuvent aussi être très graves. Les symptômes d'une allergie alimentaire peuvent affecter différentes parties du corps en même temps.

Ce plan alimentaire présente 8 catégories à risques allergiques sur une période de 4 semaines. Chaque allergène sera proposé sur une période de 3 jours séparés les uns des autres initialement, puis exposés en permanence :

- Semaine 1 Oeuf et gluten
- Semaine 2 Produits laitiers et cacahuète
- Semaine 3 Poisson et graines de sésame
- Semaine 4 Moutarde et Crustacés

Remarque : n'offrez jamais des noix entières car elles présentent un risque d'étouffement. Offrez des noix et des graines sous forme de pâte à tartiner fine ou moulue/farine.

Il est recommandé d'offrir les aliments allergènes plus tôt dans la journée lorsque bébé sera éveillé pendant quelques heures suivant le repas pour surveiller les signes / symptômes d'une éventuelle réaction allergique.

Une fois que votre bébé les tolère, vous pouvez continuer à proposer régulièrement les aliments allergènes dans son alimentation. Une fois introduits, continuez à donner régulièrement ces aliments à votre bébé (2 fois par semaine), dans le cadre d'une alimentation variée, pour maintenir sa tolérance. Essayer un aliment et ne pas le donner régulièrement par la suite peut entraîner le développement d'allergies alimentaires dans le futur.

Veuillez discuter avec votre professionnel de santé si vous avez des antécédents familiaux d'allergies. Les aliments les plus à risques de provoquer une réaction allergique sont : gluten, soja, arachide, noix, poisson, crustacés, œuf, produits laitiers et sésame.

02 Par quoi remplacer les aliments en cas d'allergie ?

Céréales pour petit-déjeuner (avoine) : avoine sans gluten, flocons de millet, riz soufflé, flocons ou soufflés de quinoa.

Lait, yaourt et fromage : les laits végétaux : d'avoine, de noix de coco, de pois, de soja, d'amande, de noix de macadamia, le lait/yaourt de chanvre ou le fromage sont une excellente alternative aux produits laitiers.

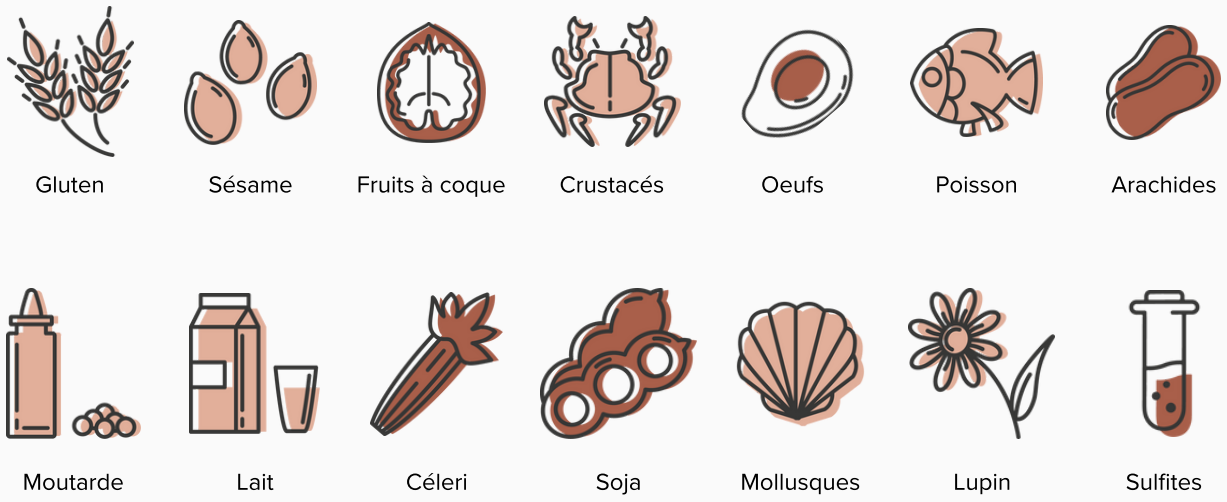
Ce qui peut remplacer l'oeuf dans les recettes :

- Mélanger 1 cuillère à soupe de graines de lin moulu + 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de chia + 3 cuillères à soupe d'eau, laisser reposer 15 minutes avant utilisation
- 1/2 banane écrasée
- 1/4 tasse de compote de pommes non sucrée
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète

Beurres d'oléagineux : houmous, tartinade de haricots noirs, tahini ou autres tartinades de graines.

Farines de blé/sans gluten : sarrasin, pois chiche, riz (brun et blanc), quinoa, polenta (semoule de maïs), farine de maïs, millet, amarante

Les 14 allergènes



03

La mise en place de la DME

03 Les différentes étapes en DME

Lorsque bébé commence la DME, il va passer par différentes étapes d'apprentissage qui marquent son évolution dans sa façon de manger : gestion des morceaux et développement de la motricité. Entre 4 et 6 mois, bébé va d'abord traverser une phase d'observation, vous pourrez le voir ouvrir la bouche lorsque vous manger à côté de lui par exemple. A partir de 6 mois, lorsqu'il est prêt il commencera l'étape de découverte.

L'ÉTAPE DE LA DÉCOUVERTE

Bébé découvre l'alimentation solide en touchant, portant à la bouche, explorant ... Ses sens vont s'éveiller et se développer. On va donc commencer par des morceaux assez grand (plus grands que son poing) et très fondants pour qu'il apprenne à manger. Bébé ne mangera pas forcément beaucoup et aura son réflexe nauséeux très sensible !

L'ÉTAPE DE LA MOTRICITÉ FINE

Bébé qui devient plus à l'aise avec ses mouvements et sa mastication, il gère bien les morceaux larges et fondants et on va pouvoir commencer à proposer un plus large éventail de formes des aliments (morceaux plus petits environ la moitié de la paume de sa main).

L'ÉTAPE DE PERFECTIONNEMENT

Bébé sait manger, différentes textures et différentes tailles, on va pouvoir proposer des morceaux bien plus petits, et même partager notre repas (en respectant toujours les règles de sécurité) !

LES ALIMENTS À ÉVITER

- **Sel** : on cuisine sans sel ajouté la première année pour éviter une surcharge des reins de bébé !
- **Sucres raffinés** : on en donne pas les 3 premières années de préférence et à limiter voir même éviter toute la vie ! Le sucre engendre des conséquences sur le cerveau des tout-petits pouvant aller de l'accoutumance jusqu'à l'hyperactivité neurologique.
- **Miel** : interdit avant les 1 an de bébé à cause du risque de botulisme qui peut avoir de sévères répercussions neurologiques sur bébé.
- **Chocolat** : à éviter de préférence jusqu'à 4 ans car il contient de la caféine et théobromine (puissants stimulants neurologiques).

Le LAIT reste l'aliment principal jusqu'au 1 an de bébé, jusqu'à 6 mois il couvre tous les besoins énergétiques de bébé ! La diversification est un complément.

03 Les étapes de développement de bébé

De 6 à 9 mois, les habiletés de l'enfant vont beaucoup évoluer, la préhension de bébé va se développer en 3 temps et sera un des facteur déterminent dans la vitesse et la précision de bébé dans sa diversification alimentaire. On proposera donc des aliments adaptés en fonction de ses capacités, d'une part pour des raisons de sécurité mais aussi pour le plaisir de l'enfant.

ÉTAPE 1 : LA PRÉHENSION DE 6 À 7 MOIS

La préhension avec le poing ou avec le pouce / paume : bébé pousse la nourriture dans sa bouche avec la paume de sa main / attrape avec ses deux mains pour porter à la bouche.

Ce qu'on propose : De gros morceaux sous forme de bâtonnets, qui dépassent le poing de bébé.

Exemples : Banane coupée sur la longueur ou avec la peau, florets de brocoli ou chou-fleur, bâtonnets de fromage, bâtonnets de carotte (cuites et bien fondantes), croissants de melon avec la peau, quartiers d'avocat, pêche entière (pelée), galette de riz, etc. On enlève les peaux fines des aliments pour éviter l'étouffement. On pourra conserver la peau non comestible des oranges et des melons par exemple puisqu'elles facilitent la préhension de ces aliments glissants.

ÉTAPE 2 : LA PRÉHENSION DE 7 À 8 MOIS

La préhension avec les doigts : attrape de façon plus précise avec les doigts pour bien épouser la forme de l'aliment en le portant à la bouche. Capacité à attraper des morceaux plus petits.

Ce qu'on propose : Morceaux assez larges de type cube et cuillères / fourchettes pré-remplies.

Exemples : Grosses fraises, gros cubes de melon, gros cubes d'ananas, cubes de poulet, prunes (pelées), morceaux d'avocat, tranches de patates douces, patates (cuites), tomates (pelées), bâtonnet de concombre, pâtes ayant une forme spéciale (penne, fusilli, rotini) etc...

ÉTAPE 3 : LA PINCE DE 9 À 12 MOIS

Étape 3 (8-12 mois) : La pince avec l'index et le pouce : la plus précise de toute !

Ce qu'on propose : Tous les aliments sécuritaires à cet âge.

La plupart des aliments jugés sécuritaires pour l'enfant jusqu'à 1 an, bébé va commencer à manger de tout et sous toutes les formes !

03 La mastication

Les capacités de mastication se développent en 3 temps :

ÉTAPE 1 (6-8 MOIS)

Mastication verticale et capacité de "ronger". Bébé va bouger sa bouche de haut en bas et "ronger" les aliments avec ses gencives. La langue va servir à écraser les aliments contre le palais. Pour savoir si l'aliment est suffisamment mou pour bébé on doit pouvoir l'écraser facilement entre nos lèvres ! On propose des morceaux assez gros puisque le bébé de cet âge n'a pas encore bien acquis le réflexe de bouger sa langue pour déloger les petits morceaux coincés dans les joues. Ses capacités de préhension ne sont de toute façon pas suffisamment développées pour qu'il attrape des morceaux trop petits (d'ou l'intérêt de laisser faire seul).

ÉTAPE 2 (8 MOIS OU +)

Balayage de la langue et découverte des gencives latérale. Autour de 8 mois, bébé va développer la capacité de bouger sa langue dans sa bouche et ainsi déloger les petits morceaux dans ses joues et les ramener vers le milieu de la bouche pour les avaler. Dans la même période, on remarque aussi que le bébé découvre ses gencives de côtés qu'il utilisera pour mâcher les aliments plus durs comme les viandes. On pourra donc commencer à offrir des textures un peu plus dures (que l'on peut écraser avec nos doigts) et des morceaux de plus petite taille.

ÉTAPE 3 (18-24 MOIS) :

Vers 18 mois, la majorité des enfants ont acquis tous les mouvements masticatoires ainsi que l'agilité nécessaire pour croquer avec les dents. Ce sera donc seulement vers 18- 24 mois que l'on pourra introduire les aliments plus durs et que bébé mangera quasiment comme un adulte !

La mise en place de la DME

Quel matériel ?

Chaise haute

Chaise haute avec un bon appui au niveau du dos – on évite celles qui font transat ! Angles dos / hanches à 90°C avec un repos pieds réglable dans l'idéal ! On **évite le harnais** en haut de ses épaules également pour favoriser son gag réflexe, donc on dégage les épaules et on attache le harnais aux hanches ! La **tablette devrait également être au niveau du nombril** et non trop haute !

Tapis de sol

Tabliers

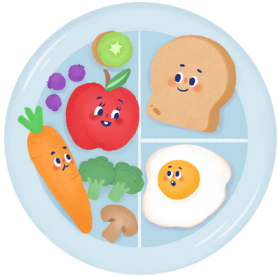
Assiettes & tasse à bec

Et l'eau ? On peut en proposer pour la découverte également **en fin de repas** dans une tasse 360, avec paille ou dans une cup. Si vous allaitez, c'est votre lait qui reste la principale source d'hydratation !
Vous pouvez servir les aliments soit directement sur le plateau de la chaise haute ou dans une assiette à compartiment avec ventouse *(très intéressant quand on commence les recettes pour varier les couleurs et donner envie à bébé d'explorer !)*

Couverts

On choisit ensuite des couverts faciles à attraper et pas trop grands, c'est plus facile pour eux si la cuillère fait la taille de sa main ! Sachez bien qu'au départ bébé utilisera ses mains pour manger et découvrir car le sens du toucher se développera également dans cette belle découverte ! Je vous mets dans la page
suivante quelques exemples de matériels que vous pouvez utiliser !

03 L'assiette équilibrée



Une fois la diversification entamée, avec les allergènes, bébé devrait manger des aliments variés et dans chacune de ces 3 catégories à chaque repas :

- **Aliments riches en fer** : bœuf, poulet, dinde, porc, tofu, poisson, œufs, lentilles, haricots, pois chiches, céréales pour bébé, arachides broyées ou en beurre, graines de citrouille, noix broyées ou en beurre, ...
- **Aliments caloriques et notamment le bon gras ::** avocat, fromage, yaourt, beurre d'amandes, graines de chia, graines de chanvre, grains entiers (blé, quinoa, couscous, riz brun, avoine)
- **Fruits et légumes bien variés et colorés** (riches en vitamine C) : carotte, patate douce, brocoli, chou-fleur, courge, épinard, tomate, chou kale, maïs, banane, melon, fraise, orange, mangue, pêche, ...

Sources de grains

PAIN COMPLET

AVOINE

QUINOA

SEMOULE

DIFFÉRENTES FARINES

Blé, sarrasin, épeautre, riz, amande, maïs...

Sources de matières grasses

HUILES VÉGÉTALES

AVOCAT

OEUF

YAOURT

GRAINES DE CHIA

FRUITS À COQUE

BEURRE

L'assiette équilibrée

Sources de protéines & de fer

POULET

POISSONS

OEUF

BOEUF

TOFU

HARICOTS

LENTILLES

POIS CHICHES

AVOINE

Vous trouverez également du fer dans les légumes verts, tels que les épinards, les brocolis, les petits pois frais ...

Ces listes d'aliments n'est pas exhaustive mais vous donnent de bons exemples pour équilibrer, bien d'autres aliments pourront faire partie de la diversification !

Saviez-vous que le fer favorise la capacité d'apprentissage de votre bébé ? (1)

Le fer joue un rôle essentiel dans la croissance des tissus, le développement neurologique et la croissance du cerveau. Une quantité adéquate de fer dans le corps de votre bébé en pleine croissance contribue à soutenir son développement cognitif. (2)

Alors, comment donner du fer à votre bébé ? Le lait maternel et les préparations pour nourrissons enrichies en fer répondent aux besoins en fer de votre bébé depuis la petite enfance jusqu'à l'âge de 6 mois. À partir de 7 mois, les besoins en fer de votre bébé augmentent de 0,27 mg à 11 mg. Il s'agit de l'AJR (Apport Journalier Recommandé) de votre bébé jusqu'à l'âge de 12 mois. (3) C'est pourquoi les premiers aliments de votre bébé doivent inclure des aliments riches en fer comme le poulet.

SUITE PAGE SUIVANTE >

L'assiette équilibrée ←

Voici un autre fait amusant : saviez-vous que l'introduction de viande comme le poulet comme aliment complémentaire pour les nourrissons allaités exclusivement au sein entraîne une meilleure absorption du zinc ? (4) Comme le fer, le zinc est également un nutriment essentiel dont le corps de votre bébé a besoin pour grandir et se développer correctement. (5)

Le fer est disponible en deux types : le fer hémique et non hémique. Le fer héminique est plus facile à absorber (taux d'absorption de 14 à 18 %) et se trouve couramment dans la viande et les produits d'origine animale comme : (3) *Volaille (poulet, dinde) - Viande rouge (bœuf, porc, chèvre, agneau, chevreuil) - Fruits de mer (thon, maquereau, aiglefin, sardines) - Œufs*. **Le fer non héminique** n'a qu'un taux d'absorption de 5 à 12% et peut être trouvé dans les plantes et les produits enrichis en fer comme : *les céréales pour nourrissons enrichies de fer, blé, farines - Tofu - Haricots et lentilles - légumes à feuilles vert foncé (épinards, chou frisé).* Pour aider votre bébé à obtenir plus de fer provenant de sources alimentaires non héminiques, servez des aliments riches en fer comme le poulet avec des aliments riches en vitamine C comme : *Les agrumes - Baies (myrtilles, framboises) - Tomates - Patates douces - Brocoli - Chou.*

Remarque : Certains bébés peuvent avoir besoin de plus de fer que d'autres. Parlez du fer au pédiatre de votre bébé. (1)

Rappel sécurité alimentaire

LES ALIMENTS À ÉVITER

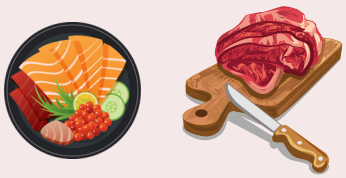
JUSQU'À 1 AN

On ne donne pas de miel (risques de botulisme)

JUSQU'À 3 ANS

On ne donne pas de chocolat (excitant)

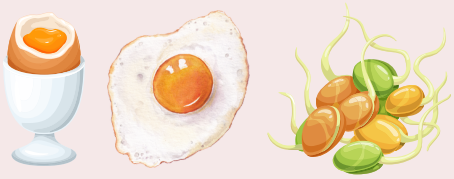
JUSQU'À 5 ANS



Pas de viande / poissons cru, mi-cuits ou fumés

Pas de lait cru, fromage cru & non-pasteurisé

On évite les jus non pasteurisés



Pas d'oeufs crus ou mi-cuits / pas de germes ou pousses crues

03 Rappel sécurité alimentaire

Les aliments à éviter

TOUT CE QUI EST PETIT, ROND & DUR (PRD)

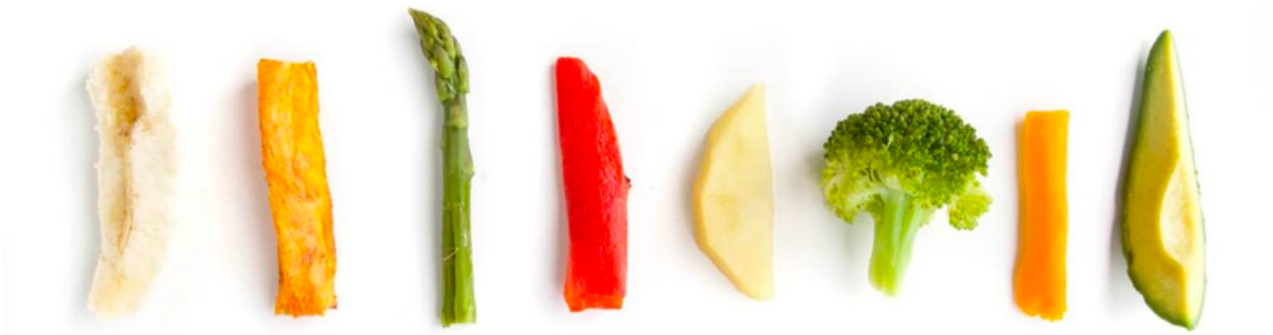
Avant 18-24 mois :
On évite le jambon, la salade et la mie de pain (ça colle au palais).

Avant 3-4 ans :
Arachides en morceaux, saucisses en rondelles, pop-corn, bonbon durs, raisin entier, pomme crue, carotte crue, peau du concombre, tomate cerise / cerise non coupées.

Les morceaux sécuritaires :

1. De la longueur de votre index
2. De la taille du poing de bébé
3. Texture fondante qui s'écrase toute seule entre la langue et le palais sans trop forcer.

Attention si vous doutez il vaut mieux ne pas offrir le morceau à bébé.
Une fois que bébé a acquis l'étape de la pince (attraper entre ses doigts) les morceaux pourront être plus petits en fonction de bébé !



Comment couper les aliments ?

- Pour les **produits ronds**, on va les couper en quartier (jamais en deux), à partir de la phase de motricité fine de l'enfant.
- Pour les **aliments longs et arrondis** on les coupera dans le sens de la longueur en bâtonnets, à partir de la phase de découverte.
- Pour les **fruits crus et durs** : peler et couper pour les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres, à partir de la phase de découverte.
- Les **légumes crus, durs et arrondis** : à couper en quartier dans le sens de la longueur et faire cuire pour qu'ils soient fondants, à partir de la phase de découverte

03 Rappel sécurité ← alimentaire

Comment servir la viande et le poisson ?

- Écrasé et intégré à la purée en cuillère pré-remplie ou sur une tartine
- Effiloché
- En boulette
- En bâtonnets

Évaluer les habiliter de bébé au fur et à mesure afin de lui proposer ce qui est adapté à lui cela permettra de bien comprendre son évolution, qu'il ne s'ennuie pas et qu'il continue de se développer ! A SON rythme !

Gag reflex / fausse route & étouffement

Le gag reflex PROTÈGE bébé de l'étouffement, il n'est pas grave, pas douloureux et bébé respire ! Il peut être très fréquent au départ, n'intervenez pas c'est comme ça qu'il apprend !

La fausse route - bébé respire

- Morceau qui ne bloque pas complètement les voix respiratoires
- Toux importante de bébé : s'il ne s'arrête pas appeler le 15 !
- Surveillez la température de bébé pendant 48h après
- On ne tape pas dans le dos de bébé et on n'essaie pas d'enlever le morceau non plus !

L'étouffement

L'étude de Brown, entre autres, démontre qu'il n'y a pas plus de risques d'étouffement en DME qu'en diversification classique :

- Obstruction totale des voies respiratoires – bébé ne respire plus
- Situation d'urgence : faire les gestes de premiers secours et appeler les secours
- Bébé devient bleu, ne pleure plus, cri plus … aucun son et peut faire un malaise.

Quand changer d'étape ?

Si **bébé mange moins**, qu'il s'ennuie, qu'il veut piquer dans l'assiette des parents mais pas la sienne, que sa motricité fine s'est développée … On va donc commencer à donner des morceaux plus petits, des repas plus complets et variés et se faire plaisir dans l'assiette !

Les contenants également vont évoluer pour les liquides (biberon, tasse à paille, bol …)!

04

Plans et recettes pour la DME

Débuter la DME ⟵
combien de repas et quand ?

Dès 6 mois on peut proposer 2 à 3 repas par jour selon les besoins et les envies de bébé. Pour savoir comment les intégrer, on va commencer par le midi ou le matin (pour les allergènes pouvoir réagir en cas de réaction allergique) puis observer la digestion de bébé. Si bébé semble bien, pas de douleur au ventre et fait des selles normales alors on pourra introduire un deuxième repas s'il réclame !

Les selles de bébé vont changer avec l'introduction des solides, ne soyez pas étonné de les voir plus dures ! Bébé peut avoir un peu de mal à les évacuer les premières fois.

On commence bien les repas lorsque bébé est bien réveillé et pas trop fatigué !

Il est conseillé d'établir une routine de repas avec des horaires plutôt similaires pour sécuriser l'enfant et le situer dans le temps.

Débuter la DME ⟵
par quel aliment commencer ?

On va choisir des aliments de saison, fruits et légumes, poissons ... mais surtout des aliments qui ont une texture très molle qui peut s'écraser très facilement entre les gencives. On commence par un aliment de chaque catégorie puis on fera des repas plus élaborés ensuite ! Quand on commence la préparation est très facile, on cuit à la vapeur pour que bébé puisse bien expérimenter le gout !

Est-ce qu'il y a un ordre ?

Non ! On peut quasiment tout introduire dès le début de la DME selon les nouvelles recommandations, en faisant attention aux allergènes prioritaires et aux aliments à éviter comme nous avons vu précédemment.

Les études récentes démontrent que changer d'aliments tous les jours permettaient aux enfants de mieux accepter les nouveaux aliments, on peut donc oublier la règle des 3 jours sauf pour les allergènes prioritaires qui eux devront être testés sur plusieurs jours.

On favorisera les aliments riches en fer notamment les viandes, poissons, oeufs et légumineuses et tout ce qui est gluten et produits laitiers pour écarter toute allergie.

04 Débuter la DME ← introduction des allergènes

Vous avez vu plus haut la liste des allergènes prioritaires (14 allergènes), on va les introduire dès le début de la diversification en les espaçant suffisamment pour se rendre compte de la réaction de l'enfant. Vous verrez ci-dessous un exemple d'introduction !

Attention, certains allergènes comme les poissons et les crustacés sont divisés en sous catégories (1 poisson = 1 allergène, ou encore bébé peut être allergique au pistache mais pas aux noix ...), il faudra donc tester plusieurs poissons au fil des saisons et pareil pour les autres catégories !

On introduira du coup les allergènes sur 2-3 jours puis on observera l'enfant en ne lui donnant que des aliments connus avant d'introduire un nouvel allergène.

Si vous avez des antécédents d'allergies dans la famille ou un terrain propices aux allergies, n'hésitez pas à suivre la règle du 3 jours / 2 jours : 3 jours d'introduction au même allergène puis 2 jours d'observation. Parlez en toujours à votre professionnel de santé avant de commencer !

Pour commencer, nous introduiront **les produits laitiers** qui se retrouvent dans beaucoup de recettes mais qui peuvent surtout être utiles pour les apports en calcium et en graisse de bébé, surtout s'il on observe une diminution de biberon (pour les bébés non allaités). On choisira des yaourts entiers natures et sans sucre ajouté (il doit n'y avoir qu'un seul aliment = vérifiez les étiquettes !) au rayon frais adulte, on évite les préparations pour bébés (conservateurs). On introduira **ensuite le gluten**, pour prévenir les risques de maladie cœliaque mais également car c'est très utile dans les recettes et pour apporter de l'énergie à bébé, on choisira des sources variés et complètes. **En troisième lieu, les oeufs** ! Qu'on choisira élevés en plein air aussi très utilisés dans les recettes mais surtout une très bonne source de protéines et de bonnes graisses pour bébé !

Ensuite, nous pouvons introduire **les oléagineux** (de chaque catégories à la fois) ainsi que **les poissons et crustacés**. Continuez ensuite d'introduire **les autres à la suite en ayant** toujours un rappel de ceux déjà testés !

Ex : *vous avez testé le saumon sur 3 jours sans réactions, vous pouvez ensuite le reproposer les semaines suivantes avec des graines de sésames pour tester celles ci.*

05

Plan alimentaire vierge

PLAN ALIMENTAIRE

Semaine n°_____ Allergènes _____

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

06

Exemple de plan alimentaire

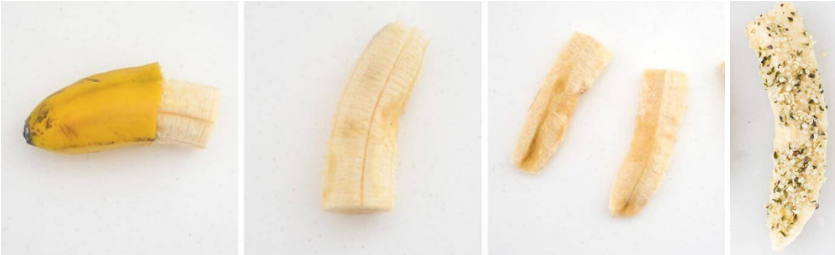
PLAN ALIMENTAIRE

Semaine n°1 **Allergènes Gluten** & **Oeuf**

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	**Pancake** banane*	Frites de patate douce	
MARDI	Lanière **d'oeuf** + Fruit de saison	Patate douce	
MERCREDI	Banane à la noix de coco	Beignets de brocolis aux **oeufs***	
JEUDI	**Pancakes** (sans oeufs) banane	Avocat + frites de courgettes	
VENDREDI	Compote de fruits sur **tartine**	Beignets de brocolis	
SAMEDI	Tranche de pomme à la cannelle	**Tartine** d'avocat	
DIMANCHE	Fruit écrasé sur **tartine**	Lanières **d'oeuf** + courgettes	

Plan alimentaire ←
comment servir les aliments

La banane



L'avocat

Les patates douces

à faire cuire au four avec un peu d'huile d'olive

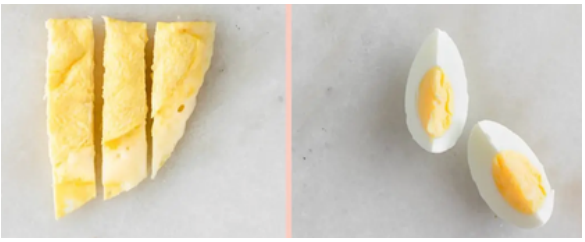
Le pain

En toast : toujours grillé pas mou ! ou tartine de blé type cracottes (vérifiez le taux de sodium, sans graines et sans sucres)

Exemples d'autres fruits

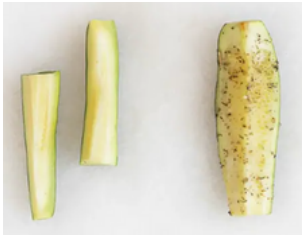
Les oeufs

durs ou en omelette



Les courgettes

Les courgettes : vapeur ou grillées



PLAN ALIMENTAIRE

Semaine n°2 **Allergènes PL** & **Arachides**

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	**Yaourt nature** + fruit de saison	Galettes de courgettes*	
MARDI	**Porridge** + fruit de saison	Poulet aux carottes	
MERCREDI	Pancakes épinards et banane*	Omelette au **fromage** + légumes verts	
JEUDI	Pancakes épinards et banane*	Poulet aux carottes*	
VENDREDI	Tartine de **beurre de cacahuète** + fruit	Omelette au **fromage** + légume vert	
SAMEDI	Pancake au **beurre de cacahuète**	Pomme de terre / viande hachée	
DIMANCHE	Pancake au **beurre de cacahuète**	Pomme de terre / viande hachée	

Plan alimentaire ←
comment servir les aliments

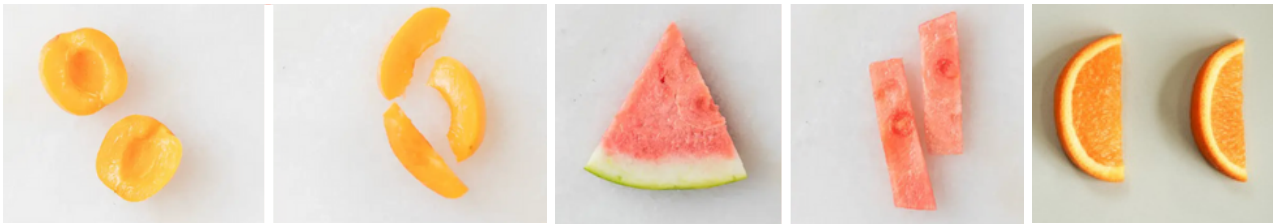
Yaourt nature sans sucre

En cuillère pré-remplie soit seul soit avec un fruit mixé dedans. On le choisit au rayon frais.

Beurre de cacahuète

On choisit un beurre 100% cacahuète, sans sucre ajouté, sans huile... A servir sur une tartine, en cuillère pré-remplie, mélangé au yaourt ou porridge ...

Exemples d'autres fruits



Pommes de terre

Bâtonnets à la vapeur ou au four avec quelques herbes et huile d'olive ou en purée.

Pomme de terre à la viande hachée

Cuire les pommes de terre à la vapeur, hacher la viande cuite, et écraser le tout avec la fourchette

PLAN ALIMENTAIRE

Semaine n°3 **Allergènes** Saumon & sésames

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	Yaourt nature + fruit de saison	Galettes de saumon aux légumes*	Légumes et/ou fruits déjà introduits
MARDI	Pancakes aux mirtilles	Verrine de saumon Avocat*	Légumes et/ou fruits déjà introduits
MERCREDI	Tartine de beurre de cacahuète	Galettes de saumon aux légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits
JEUDI	Pancakes au yaourt	Brocolis sauce tahini + fruit	Légumes et/ou fruits déjà introduits
VENDREDI	Tartine de hummus + fruit	Muffins de patates douces	Légumes et/ou fruits déjà introduits
SAMEDI	Muffins de patates douces + fruits	Galettes légumes au **sésame***	Légumes et/ou fruits déjà introduits
DIMANCHE	Pancakes au yaourt	Omelette tomates et herbes	Légumes et/ou fruits déjà introduits

PLAN ALIMENTAIRE

Semaine n°4 **Allergènes** **Moutarde** & **crustacés**

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	Porridge aux fruits	Poulet à la **moutarde*** purée de légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits
MARDI	Gâteau au yaourt aux pommes	Poulet à la **moutarde** légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits
MERCREDI	Tartine de beurre de cacahuète + fruit	Pain aux sésame Epinard à la **moutarde***	Légumes et/ou fruits déjà introduits
JEUDI	Gâteau au yaourt aux pommes	Omelettes aux légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits
VENDREDI	Pancake de patate douce	Croquette de **crevettes*** + fruit	Légumes et/ou fruits déjà introduits
SAMEDI	Porridge aux fruits	Tartine de **crevettes*** + légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits
DIMANCHE	Pancake de patate douce	Croquette de **crevettes** + légumes	Légumes et/ou fruits déjà introduits

Plan alimentaire ←
et ensuite ?

On continue sous le même principe ! Plus bébé avance dans sa diversification plus les recettes peuvent varier (être pour toute la famille également), et plus on se fait plaisir dans les gouts et les saveurs !

Allergènes restant à introduire après ce plan :

- Sardine = écrasée en tartinade, entière...
- Soja = en pancake / gaufre (lait), en flan, en porridge...
- Thon = en miette, en tartinade, en quiche...
- Noisette = en purée, en yaourt, en recette...
- Sulfites = légumes / fruits en conserve...
- Noix de St Jacques = en purée, en tartinade, en recette ben fondantes...
- Céleri = en bâtonnets, en purée, en galette...
- Colin = à la vapeur, en recette, en brandade...
- Moule = en tartinade, en soupe...
- Lupin = pancake au lupin, en cake, gaufre...
- Amande = en purée, pancake au lait d'amande...
- Morue = A la vapeur, en brandade en tartinade ..

Prenez bien soin d'introduire chaque catégorie séparément dans un premier temps puis de les intégrer à l'alimentation hebdomadaire de bébé s'il les tolère !

Voir le bonus Introduction des allergènes pour tout savoir sur leur introduction !

BON APPÉTIT !

07

Les Recettes DME

Les Recettes →

LES BASIQUES

Pancakes oeuf / banane

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 banane mûre

INSTRUCTIONS

Écraser la banane à l'aide d'une fourchette, ajouter l'oeuf et bien mélanger. Graisser une poêle, ajouter une grosse cuillère de la pâte et faire cuire. Quand le pancakes se décolle facilement, retourner pour cuire l'autre côté.

Pancakes sans oeufs : la base

INGRÉDIENTS

- 70g de farine
- 10g d'huile d'olive
- Lait infantile ou maternel

INSTRUCTIONS

Mélanger la farine et l'huile puis ajouter le lait progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.

Option : Ajouter des fruits au choix

Porridge

INGRÉDIENTS

- 4cs à soupe de flocons d'avoine
- Lait

INSTRUCTIONS

Verser 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine dans un bol et recouvrir de lait à hauteur(les flocons doivent être imbibés, mais pas invisibles)

Passez le mélange 20 à 30 secondes au microondes.

Les Recettes →

LES BASIQUES

Poulet aux carottes

INGRÉDIENTS

- 50g de blanc de poulet
- 6 carottes
- 1/2 orange pressée
- 1 pincée de coriandre
- 1/2 oignon

INSTRUCTIONS

Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Couper le poulet en dés et émincer le demi-oignon. Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive et faire dorer l'oignon. Ajouter le poulet, les carottes et le jus d'orange. Ajouter de l'eau (à la moitié des ingrédients) et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Ajouter la coriandre et mixer pour obtenir une purée assez épaisse. *Servir en cuillères préremplies.*

Pancakes (avec oeufs) : la base

INGRÉDIENTS

- 120g de farine
- 2 œufs
- Lait infantile / maternel ou lait entier (ou 50g de yaourt)

INSTRUCTIONS

Mélanger tous les ingrédients puis ajouter le lait progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.

Option : avec ou sans yaourt
Ajouter des fruits au choix

Découper en lanières pour servir

Les Recettes →

Tartinade de crevettes (1 portion)

INGRÉDIENTS

- 3 grosses crevettes déveinées et décortiquées
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/4 de cuillère à café d'origan

INSTRUCTIONS

Faire cuire les crevettes dans du beurre.

Au mixeur, les broyer cuites avec le yaourt et les épices. Tartiner sur le pain au choix !

Poulet à la moutarde (5 portions)

INGRÉDIENTS

- 50g de poulet
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche liquide (ou lait)
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de paprika

INSTRUCTIONS

Couper le poulet en dés. Disposer les dans une poêle huilée bien chaude. Les faire dorer. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche, la moutarde et les épices. Faire mijoter 2 minutes. Effilocher le poulet de bébé et incorporer le mélange dans une purée au choix.

Epinards à la crème moutarde

INGRÉDIENTS

- 200g d'épinards surgelés
- 2 cuillère à soupe de crème
- 1/2 cuillère à café de moutarde douce
- Crème fraîche liquide (ou lait)
- 1 pincée d'ail en poudre

INSTRUCTIONS

Laver, équeuter puis faites cuire les épinards à la poêle avec un peu d'eau. Égoutter les épinards puis les remettre à cuire. Ajouter la crème fraîche, la moutarde et l'ail à la préparation et faire cuire à feu doux. Mixer pour obtenir une texture moulinée et servir en cuillère pré-remplie.

07 Beignets de brocolis aux oeufs

INGRÉDIENTS

- *2 oeufs*
- *1/4 de tasse de lait maternel ou infantile*
- *1 poignet de brocolis cuits à la vapeur*

Préchauffer le four et graisser un moule à donuts ou muffins.

Dans un petit bol, fouetter les œufs et le lait ensemble.
Ajouter le brocoli et bien mélanger.

Une fois combiné, verser le mélange d'œufs dans les moules
Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Laisser refroidir et servir.

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

30 MINUTES

4-5 BEIGNETS

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Galette de saumon aux légumes

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

INGRÉDIENTS

- *300g de saumon frais sans la peau*
- *200g de patate douce*
- *2 carottes râpées*
- *1 courgette râpée*
- *1 cuillère à café d'aneth séché*
- *huile d'olive*

Préchauffer le four à 190 degrés. Éplucher la patate douce et couper en gros morceaux. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres et écraser.

Mélanger le saumon et la patate douce et l'aneth dans le bol d'un robot culinaire. Mixer jusqu'à consistance lisse.

Mettre le mélange de saumon dans un grand bol et ajouter la carotte et la courgette râpées. Avec les mains mouillées, façonner le mélange en 15 boules.

Placer sur une plaque allant au four et vaporiser d'huile d'olive (ou placer dans des moules à mini muffins).

Cuire pendant 20 minutes à 190 degrés.

40 MINUTES

15 GALETTES

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Pancakes banane épinards

INGRÉDIENTS

- *120g de farine*
- *1 oeuf*
- *1 banane mûre*
- *1 poignée d'épinards*
- *150ml de lait (ou lait maternisé, lait maternel, lait d'avoine, lait de soja, etc.)*

Ajouter le lait et les épinards dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir un lait vert lisse.

Dans un bol, écraser la banane mûre jusqu'à ce qu'elle soit complètement réduite en purée. Ajouter la farine, le lait vert et l'œuf et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Rajouter du lait si c'est trop épais.

Graissez une poêle avec un peu d'huile ou de beurre et versez la pâte à l'aide d'une louche. Quand le dessous est cuit (quelques minutes), retourner le pancake avec une spatule. Cuire l'autre côté pendant 2 minutes.

Refaire la même chose avec le reste de pâte et laisser refroidir complètement les pancakes avant de les servir à bébé.

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

15 MINUTES

8-10 PANCAKES

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Verrines de saumon avocat

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

INGRÉDIENTS

- *50 gr de pavé de saumon*
- *1/2 avocat*
- *1/2 échalote*
- *90g de fromage blanc ou lait*
- *Quelques gouttes de jus de citron*
- *Quelques feuilles de ciboulette*

Faire cuire le saumon puis l'émiettez (vérifier les arrêtes). Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Mettre le mélange dans des petits gobelets / tasses pour bébé.

A déguster sur tartine ou en cuillère pré-remplie.

30 MINUTES

2-3 PORTIONS

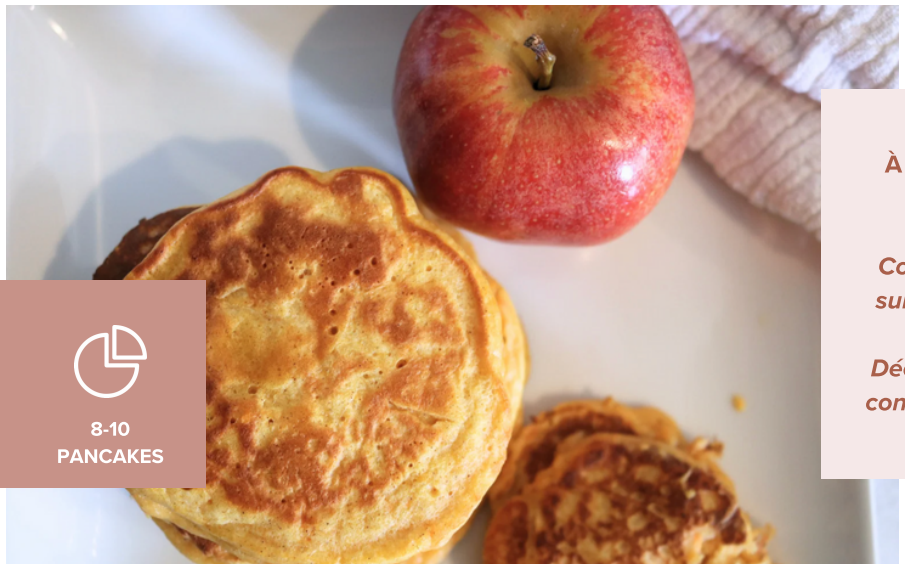
07 Pancakes à la patate douce

INGRÉDIENTS

- *1 oeuf*
- *100g de purée de patate douce*
- *4 cuillères à soupe de farine de blé entier*
- *50ml de lait au choix*
- *Huile végétale*

Pour cuire la patate douce préchauffer le four à 180°C, couper la patate douce en deux dans le sens de la longueur et piquez-la plusieurs fois dans la peau avec une fourchette (ne pas peler la peau). Déposer au four sur du papier cuisson et cuire environ 45 minutes (jusqu'a ce qu'elle se transperce facilement au couteau). Laisser refroidir complètement avant d'enlever la peau et bien écraser à la fourchette. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Faire chauffer une poêle à feu moyen. Une fois la poêle chaude, la graisser avec un peu d'huile. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer la pâte dans la poêle (environ de la taille de la paume). Lorsque la pâte se raffermit sur les bords et peut se détacher facilement : retourner. Cuire encore une minute ou deux. Transférer dans une assiette pour laisser refroidir avant de servir.

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).



1H40

8-10 PANCAKES

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Galettes de courgettes

INGRÉDIENTS

- *2 ½ courgettes*
- *130grde farine complète*
- *1 ½ cuillère à café de levure*
- *2 oignons verts (oignons nouveaux)*
- *60g de beurre fondu*

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

Préchauffer le four à 200°C. Placer un torchon de cuisine propre dans une passoire. Râper les courgettes et placez-les dans le torchon, saupoudrer de sel et mélanger. Laisser reposer 10 minutes pour permettre l'évacuation de l'excès d'eau des courgettes avant de les presser avec les mains (avec les courgettes enveloppées dans le torchon).

Ajouter la farine, la levure, et les oignons nouveaux hachés et mélanger. Ajouter le beurre fondu et mélanger à nouveau.

Remplir un moule à gâteau ou à muffins avec le mélange et enfournez pour environ 40 minutes. Laisser refroidir. Couper en 8 morceaux.

55 MINUTES

8 GALETTES

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Galettes de légumes au sésame

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

INGRÉDIENTS

- *½ courgette*
- *½ tasse de petits pois surgelés*
- *2 oeufs*
- *1 cuillère à soupe de graine de sésame*
- *2 cuillères à soupe pour farine complète*
- *1/4 citron (pressez un peu dans les ingrédients et sur les galettes une fois terminés)*

Râper les courgettes et les placer dans un bol. Presser toute l'eau des courgettes avec les mains. Placer les courgettes râpées, les pois, les œufs, les graines de sésame, la farine et un filet de citron dans un bol et mélanger.

Faire cuire les galettes à la poêle dans un peu d'huile d'olive ou de beurre doux à feu moyen. Cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Une fois cuits, presser un peu de citron sur le dessus des galettes pour un peu plus de goût.

20 MINUTES

8 GALETTES

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Muffins de patate douce

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

INGRÉDIENTS

- *60ml d'eau*
- *4 cuillères à soupe de beurre*
- *100g de fromage*
- *70g de farine*
- *2 oeufs*
- *600g de purée de patates douces cuites*
- *1 cuillère à café de levure*

Préchauffer le four à 220°C. Mélanger l'eau et le beurre dans une casserole à feu moyen. Quand le beurre a commencé à fondre, ajouter de fromage et remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Ajouter la farine, bien mélanger et remuer pendant environ 1 minute. Retirer du feu et laisser refroidir avant d'incorporer les œufs. Ajouter la patate douce et la levure jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Verser dans des petits moules à muffins. Cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis laisser refroidir complètement avant de servir.

40 MINUTES

15 MUFFINS

À CONSOMMER DANS LES 5 JOURS QUI SUIVENT.

Congeler à plat avec du papier sulfurisé pour les séparer dans un sac de congélation. Décongeler au réfrigérateur. Se conserve 3 mois au congélateur.

07 Beignets de crevettes

Assurez-vous de les couper à la taille et à la forme appropriées : environ la taille d'un index adulte pour les bébés avec la prise palmaire (environ 6 mois +) et des bouchées d'environ la taille d'un pois chiche pour les bébés avec la prise en pince (environ 9 mois +).

INGRÉDIENTS

- *450g de crevettes cuites, décongelées, décortiquées*
- *½ tasse de farine d'amande (ou de chapelure)*
- *1/4 tasse d'avoine*
- *1 oeuf légèrement brouillé*
- *½ cuillère à café de paprika*
- *2 gousses d'ail, hachées*
- *1 cuillère à soupe d'huile*
- *1 cuillère à café d'ail et d'épices (ou votre épice préférée)*

Dans un mixeur, mélanger les crevettes à votre goût pour former une pâte. Mettre les crevettes dans un grand bol. Ajouter la farine d'amandes et l'avoine, puis l'œuf et bien mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés

Déposer une feuille de papier sulfurisé ou graisser une grande plaque qui va au four. À l'aide de vos mains, formez le mélange de crevettes en galettes.

Cuire au four pendant 15 minutes, retourner et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

À CONSOMMER DANS LES 3 JOURS QUI SUIVENT.

40 MINUTES

15-20 BEIGNETS

08

Foire aux questions sur la DME

Comment être sur que bébé est prêt ?

Posez-vous ces questions :

- Est-ce qu'il tient correctement assis dans une chaise haute ?
- A-t-il une bonne coordination œil / main / bouche ?
- Sait-il bouger la tête de haut en bas et d gauche à droite ?
- Est-ce que le médecin a donné son aval pour la diversification ? aucune contre-indication médicale ?

Peut-on donner des purées ?

Les purées ne sont pas indispensables mais on peut bien entendu en donner. Les habiletés de préhension de l'enfant de 6 mois sont assez développées pour pouvoir gérer des morceaux de taille et de texture adaptés. En DME, on n'offre généralement pas de purées au sens traditionnel du terme (le parent porte la cuillère à la bouche de l'enfant)., mais textures lisses font parties de la DME. On peut donc en proposer dès le début en respectant au maximum le principe d'autonomie : on laisse bébé manger seul, en cuillère pré-remplie qu'il va porter à sa bouche. On va préférer des textures lisses et épaisses pour que bébé se familiarise avec la mastication et plus tard on pourra proposer celles plus liquides. On pourra cependant offrir des aliments à textures lisses dès que ses habiletés de mâchages seront mises en place (vers 7 mois). Pour des questions de sécurité on préfèrera laisser bébé se nourrir seul en portant la cuillère à la bouche.

Quelle est la différence entre un bébé diversifié traditionnellement (DT) et un bébé qui fait la DME?

La différence se remarquera davantage entre 6 et 9 mois, ou les bébés en DT mangeront des purées alors que les bébés DME n'auront que des morceaux, ils développeront ainsi les capacités plus facilement et rapidement. Alors que la plus part des bébés en DT ne connaitront qu'une seule ou deux textures à cet âge les bébés DME auront déjà une grande diversité d'aliments dans l'assiette. La taille des morceaux évoluera aussi plus rapidement chez les dme qui a 1 an mangeront probablement déjà comme tout le monde à table ! Alors qu'on offrira de très petits morceaux assez mous au bébé de 9 mois, le bébé DME poursuivra avec la taille et la texture de morceau qui convient à ses habiletés.

Lorsqu'on donne des purées au bébé à la cuillère, on lui met souvent les aliments loin sur la langue, ce qui fait qu'il n'a pas le réflexe de mâcher et bien souvent il "boit" les aliments. Il y a donc très peu de réflexe vomitif lors de cette méthode ce qui rassure les parents ! Lorsque l'enfant mange seul et porte les aliments à la bouche dès le départ, il est alors capable de mâcher et les gérer avant d'avaler quand la texture est favorable.

Peut-on passer de la DT à la DME ?

Oui et non, oui car on peut passer de la purée aux morceaux types DME en passant par une phase de transition (les étapes vous sont expliqués dans le BONUS de cet ebook). Et non car on ne passe pas d'une diversification à une autre. C'est à dire que si bébé a commencé les purées il est déjà diversifié ! On passera donc simplement des purées à une alimentation autonome en morceaux ! Ce qui, une fois qu'il a fait la transition reviendra au même niveau et principe qu'un bébé DME.

Peut-on faire un mixte des deux ?

Oui bien entendu mais en respectant des règles de sécurités très strictes. Le plus gros désavantage de l'alimentation mixte est qu'elle risque de porter confusion à bébé qui va manger un coup en autonomie un coup non. Il est essentiel de respecter une certaine autonomie en laissant bébé manger seul en cuillère pré-remplie. Si c'est parce que bébé va chez la nounou alors privilégiez uniquement les morceaux à la maison dans son environnement et uniquement la purée chez la nounou (pour qu'il identifie une personne différente à la purée).

Comment savoir si bébé mange suffisamment ?

En dme, on va faire confiance à bébé et à sa capacité d'autorégulation, bébé sait quand il a suffisamment mangé ! ce sera donc à nous de proposer les aliments dont il a besoin et lui mangera la quantité nécessaire. Il est capable de sentir ses sensations alimentaires ils sont des mangeurs intuitifs ! C'est également absolument normal qu'ils mangent parfois plus sur une journée que sur l'autre (et oui nous aussi on a des jours où l'on a plus ou moins faim que d'autres, c'est comme ça que l'on se régule !).

Quand il commence à être diversifié, Bébé répondra donc à ses besoins, il ne mange pas par gourmandise, certains facteurs, comme la poussée dentaire, un rhume, la fatigue ... peuvent affecter leur appétit ! Leur capacité de s'arrêter de manger à satiété est inné et leur estomac est encore tout petit !

Bébé peut également être trop fatigué pour manger seul, n'hésitez pas à proposer en cuillère préremplie à la fin de son repas pour s'assurer qu'il n'a plus faim (ferme la bouche, repousse avec les mains, crache ...) il vous le fera savoir !

Mon enfant refuse de manger, que faire ?

Vérifiez dans un premier temps quand vous proposez les repas ! Est ce que bébé a suffisamment faim ou est trop fatigué ? Affamé ? Veillez à ce que son repas soit prêt AVANT de l'installer sur sa chaise et de séparer les repas des tétées. Au départ c'est normal que bébé mange peu : il découvre, continuez de proposer (un morceau de la taille d'une épingle suffit à ce que l'enfant soit exposé à l'allergène). De plus, un bébé peut ne pas tolérer certaines textures en main, il sera donc important de le laisser "en mettre partout", c'est difficile pour le parent mais c'est un étape essentielle pour que bébé puisse enfin passer à l'alimentation autonome.

Quand donner à manger ?

Si bébé allaité, on le fait téter au réveil et on attend au moins 30-40 min pour proposer le petit-déjeuner (jusqu'à 1h). On offre toujours de l'eau à table puis le sein si nécessaire. Le lait sera toujours prioritaire à l'alimentation solide la première année ! Jusqu'à 9 mois on propose toujours le lait d'abord après on peut commencer à offrir les solides d'abord et compléter avec le lait si nécessaire. Vous pouvez également séparer les repas des biberons comme pour l'allaitement si bébé ne remplace PAS son biberon par la nourriture solide.

BONUS

De la purée à l'alimentation autonome

Les différentes étapes

Le moment où un bébé peut commencer à prendre des aliments solides est déterminé par son propre rythme de développement. Généralement, il survient entre 4 et 6 mois pour les purées et 6 mois et plus pour la diversification menée par l'enfant. Certaines des étapes de développement que les bébés doivent atteindre pour commencer à manger des aliments solides incluent :

- un contrôle solide de sa tête et de son cou,
- un bébé qui a doublé de poids de naissance
- bébé essaie d'attraper les aliments ou ouvre la bouche lorsque vous mangez.

Mais n'oubliez pas qu'avant de commencer à donner des aliments autre que son lait à bébé, vous devriez consulter votre pédiatre pour vous assurer que votre enfant est prêt sur le plan du développement.

DIVERSIFICATION AUX PURÉES : ÉTAPE 1, 2 ET 3

Donc, pour commencer, les purées d'aliments pour bébés sont regroupées en 3 étapes différentes - la première étape, la deuxième étape et la troisième étape avec la texture des purées qui évolue. Bébé passera donc de la purée lisse, à plus épaisse, à "granuleuse" jusqu'à passer aux morceaux mous puis de plus en plus durs.

Les différentes étapes

BONUS

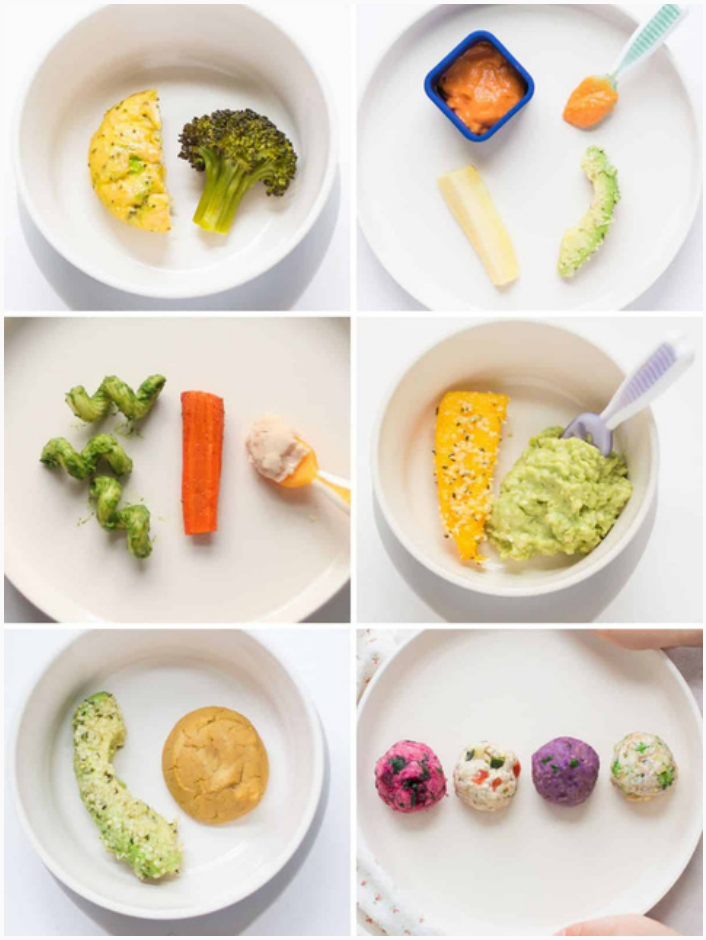
Étape 1 4-6 mois	Étape 2 6 mois & +	Étape 3 9 mois & +
LA PREMIÈRE ÉTAPE DE L'ALIMENTATION	**LÉGÈREMENT PLUS ÉPAIS**	**PURÉES AVEC DES MORCEAUX MOUS**
Purées fines à un seul ingrédient (introduction des allergènes)	Purées composées de plusieurs ingrédients différents comme des fruits et des légumes	Exposition à différentes saveurs, couleurs, purée qui contient des fruits, des légumes, des céréales, de la viande, du yaourt et même des épices sains
LISSE ET FACILE À AVALER	PEUT ÉGALEMENT INCLURE DU YAOURT, DES CÉRÉALES ET DES PROTÉINES	PARFAIT POUR LES BÉBÉS QUI ONT BESOIN DE S'ENTRAÎNER À MÂCHER ET À AVALER DES ALIMENTS

Les différentes étapes

ÉTAPE 4 : PASSAGE AUX MORCEAUX & ALIMENTATION EN AUTONOMIE

Fondamentalement, la DME et l'introduction des morceaux sont les mêmes types d'aliments ; ils sont simplement servis à votre bébé à des moments différents. La dme est une approche de l'alimentation de votre bébé où vous sautez complètement les étapes de la purée. Au lieu de cela, vous servez de petits morceaux d'aliments cuits. Alors que le passage à l'alimentation autonome avec morceaux est généralement une étape proposée à bébé après avoir maîtrisé les purées pour bébés plus épaisses / avec des morceaux.

En règle générale, on commence à donner des morceaux à bébé aux alentour de 10 mois lors d'une diversification classique.



Passer de la purée ← à la DME

Quand ?

Dès que vous et bébé êtes prêts ! Et ce, dès ses 6 mois, tant que l'étape de transition est respectée ! Allez y à votre rythme, observez bien votre bébé c'est lui qui vous guidera ! Avant de commencer, parlez en toujours au professionnel de santé qui vous suit !

Conseil pour passer des purées à la dme :

- Donner les mêmes textures du début de la DME comme vu dans cet ebook.
- Proposer à manger à bébé quand il n'est pas affamé pour éviter qu'il avale tout et « aspire » les morceaux comme il ferait avec les purées ou en fin de repas pour éviter la frustration alimentaire car il n'y arrivera pas forcément du premier coup (pas le même rythme).
- Adapter les ratios purées / morceaux en fonction de bébé pour qu'il ait ses apports, d'abord il aura plus de purées et quelques morceaux puis petit à petit on diminue les purées pour augmenter les morceaux jusqu'à avoir un repas 100% dme.
- Ne suivez pas les recettes DME de l'âge de votre bébé mais plutôt celles de 6 mois qui seront plus adaptées le temps qu'il apprenne, car la texture sera plus adaptée à la transition, et quand il se débrouille bien vous passez aux étapes suivantes !
- On respecte le rythme de bébé !
- Rester serein face aux réflexes nauséeux qui peuvent être très forts au départ !

Passer de la purée ← à la DME

Exemple de plan pour faire la transition de la purée à l'alimentation autonome avec morceaux :

ÉTAPE 1

On commencera par donner des morceaux mous au petit-déjeuner avec le lait, fruits comme de la banane ou pancake très moelleux. On laisse bébé découvrir et faire à son rythme, s'il met plus par terre ou écrase plus qu'il ne mange, c'est ok on n'insiste pas. On peut mettre les morceaux écraser dans une cuillère ou fourchette pré-remplie ensuite pour lui porter à la bouche puis le laisser faire seul. Le midi, on commencera par la purée habituelle qu'on diminuera de portion pour compléter la fin du repas avec des morceaux. Le soir on reste comme d'habitude. (Si bébé est à la crèche on peut inverser et laisser purées à la crèche et purée/morceaux le soir à la maison).

ÉTAPE 2

On sert tous les matins un petit déjeuner avec morceaux très mous. On ajoute des morceaux également pour le gouter (biscuits + fruit par exemple), on propose le midi ET le soir des morceaux à côté de la purée. On laisse bébé manger sa purée seul, même s'il en met partout au départ, on le laisse découvrir son bol, sa cuillère, avec les mains, les doigts ... C'est par cette découverte sensorielle qu'il commencera à se nourrir seul et prendre plaisir.

ÉTAPE 3

Bébé est prêt à passer essentiellement aux morceaux ! C'est le moment de varier les recettes, faire découvrir d'autres textures et saveurs et de s'approcher de plus en plus d'un repas "adulte". En fonction des capacité de l'enfant on adaptera également la taille des morceaux progressivement (de plus en plus petits).

Il n'y a pas de temps spécifique pour et entre chaque étape, c'est bébé qui définit son propre rythme et à vous de l'observer pour l'accompagner dans ce sens.

Alice ROQUES

Amusez-vous ! C'est une super expérience de partager cette découverte alimentaire avec son bébé ! Faites le à votre rythme et en accord avec vous-même !

Si vous souhaitez plus de recettes et de conseils alimentaire, d'éveil, de maternité ... rendez vous sur instagram et sur l'abonnement du mois !

Merci

WWW.ALICE-ROQUES.COM