

Diversification classique / DME

→ Diversification classique

Ce que l'on entend par diversification classique, entre 4 et 6 mois révolus (soit début 5ème mois de bébé), présentation des premiers aliments sous forme de purée ou compotes

→ DME (diversification menée par l'enfant)

Présentation de l'alimentation sous toutes ses formes, soit morceaux, jus, purée ... Pour cela il faut que l'enfant tienne en position assise seul, donc l'âge du début d'une DME peut varier. Les aliments pouvant être donnés sous plusieurs formes il faut tout de même veiller à rester sécuritaire pour le bébé et donc à respecter quelques règles comme:

- ☐ texture écrasable entre pouce et index
- ☐ morceaux de la taille du poing de bébé et longueur d'un index
- ☐ pas de texture dure, que du croustifondant ou mou
- ☐ pour les petits fruits ou légumes (tomates cerises, raisin petit pois ...) une coupe spéciale est nécessaire pour éviter les risques d'étouffement

Quelques précisions sur la diversification en général :

Pour bébé la diversification va être une nouvelle étape de découverte, donc chacun son rythme, au même titre que la marche ou la parole.

Le but étant de faire découvrir l'alimentation, ne vous attendez pas à ce qu'il mange des grandes quantités. A vrai dire les quantités on devrait s'en moquer ce qui compte c'est qu'il goûte.

Bébé va découvrir des goûts différents, des odeurs, des textures, du chaud, du froid ... c'est tout à fait normal qu'il mette un certain temps.

Pour la présentation des aliments vous aurez plusieurs choix :

- cuillères 1er âge classique
- cuillères 2ème âge
- biberon
- Numnum
- Grignoteuse
- Les doigts
- les transporteurs alimentaires (matière crousti fondante comme les cracottes)

Les deux types de diversification sont totalement compatibles, on entend souvent que si l'on est en DME on ne doit pas donner de purées, or c'est une texture à découvrir. Et si on a commencé à 5 mois avec des purées on ne peut pas donner de morceaux, c'est faux bébé est capable de s'adapter sauf s'il présente un trouble de l'oralité dans quel cas il sera indispensable de consulter un professionnel.

Ce ne sont ici que des bases, elles ne remplacent aucunement les conseils d'un professionnel de l'alimentation en fonction de ce que vous choisirez pour votre enfant.

Le plus important ce n'est pas ce qu'il mange mais son et votre plaisir autour de l'alimentation, ainsi que sa croissance pondérale. Pour les apports nutritifs du bébé l'allaitement (au sein ou au biberon) reste prioritaire jusqu'à un an voire plus ! même si à partir de 6/8 mois il ne couvre plus complètement ses besoins

Faites lui confiance et faites vous confiance !



← Bébé propre



→ Bébé qui goûte

Bébé sale ET heureux !



BOUGRIBOILLONS.FR

Pour la DME :

☐ **les aliments à éviter :**

- ☐ Aliments petits, ronds et durs (raisin, noix, morceaux de fruits ou légumes cru)
- ☐ Aliments trop collants (pain de mie, purées de noix trop épaisses)
- ☐ le miel jusqu'à un an (risque de botulisme)
- ☐ viandes et poissons crus
- ☐ les sels et sucres ajoutés
- ☐ les édulcorants artificiels

☐ **les aliments riches en fer :**

- ☐ boudin noir
- ☐ viande rouge
- ☐ spiruline
- ☐ houmous
- ☐ tofu
- ☐ boulettes de lentilles vertes
- ☐ cake d'épinards

(pour maximiser l'absorption du fer ajouter de la vitamine c au cours du même repas)

☐ **les aliments fondants ou croustifondants**

Hiver

- ☐ bâtonnets de carottes vapeur
- ☐ muffin brocolis
- ☐ lamelles épaisses de potimarron & patate douce au four
- ☐ flan de blette et moutarde à l'ancienne
- ☐ avocats en quartier
- ☐ croquettes de saumon pancakes banane /cannelle
- ☐ kiwi en quartier
- ☐ pommes au four en quartier

Printemps

- ☐ Asperges
- ☐ Flan aux épinards
- ☐ bâtonnets de carottes vapeur
- ☐ Flan de courges
- ☐ Boulettes de viande hachée et légumes
- ☐ cuisse de poulet
- ☐ sardines entières
- ☐ croquette de cabillaud
- ☐ poires mûres en quartier
- ☐ pancakes pommes / cannelle

Eté

- ☐ houmous
- ☐ canellonis farcis aux légumes
- ☐ bâtonnets de courgette vapeur
- ☐ Flan de poivron et aubergines
- ☐ coeurs fondants artichauts en lamelles
- ☐ lamelles omelette
- ☐ abricots mûres en quartier
- ☐ tomates mûres en quartier
- ☐ grosses fraises mûres en quartier
- ☐ pêches mûres en quartier

Automne

- ☐ frites de patate douces
- ☐ brocolis vapeur
- ☐ bâtonnets de panais au cumin
- ☐ Flan de courge
- ☐ cuisses de poulet
- ☐ boulettes poulet / brocoli
- ☐ croquette de saumon
- ☐ lamelle d'omelette
- ☐ kiwi en quartier
- ☐ pomme au four en quartier