


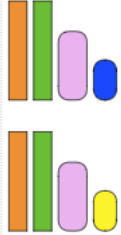





# La Diversification Menée par l'Enfant (D.M.E)

AGE	MATIN	MIDI : <i>on commence par une tétée de lait maternel, et ensuite ...</i>	GOUTER : <i>(idem)</i>	SOIR
0 à 6 mois		lait maternel 8 à 12 tétées par 24h		
A partir de 6 mois	lait maternel	 <p>on commence par des bâtonnets (cuits vapeur) de <b>LEGUMES ORANGES</b> : carotte, courge, potiron, patate douce : commencer par un petit battonnet dont la taille dépasse légèrement de largeur de la main - garder le même légume quelques jours puis changer pour un autre -</p>	lait maternel	lait maternel
A partir de 6,5 mois	lait maternel	 <p>on poursuit avec des <b>LEGUMES VERTS</b> moins constipants que les légumes oranges : haricots verts, courgettes, fenouil, concombre (cru et sans pépins) - on peut aussi ajouter des choux et des brocolis (que les bébés aiment beaucoup) mais attention aux gaz - Attention, certains légumes sont à éviter car trop forts en goût (oignons, poireaux, ail) - car forme peu pratique (épinards) - car trop acides (poivrons, céleri) - On évite également tous les « légumes rouges » jusqu'à l'âge de 1 an car potentiellement allergisants (aubergines, tomates) Attention : certains légumes en forme de « spaghetti » comme les haricots doivent être coupés plus court pour éviter un étouffement par aspiration lors de la mise en bouche</p>	FRUITS (en morceaux) : - pomme (légèrement cuite) - raisins (écrasés) - poire, banane, abricot  Attention : éviter les agrumes (acides) et les fruits rouges (potentiellement allergisants)	lait maternel
A partir de 7 mois	lait maternel	 <p>on ajoute des <b>FECULENTS</b> dans l'assiette - changer régulièrement de féculent - Par quels féculents commencer : pâtes, pain, petit épeautre, riz complet (et bien collant), quinoa, boulghour on introduit des <b>PROTEINES</b> dans la ration (jusqu'à 20gr / jour) : poulet, dinde, jambon blanc, agneau, boeuf : lorsque cela est possible on donne la viande « sur son os » pour faciliter la préhension (on peut également ajouter un filet d'<b>HUILE D'OLIVE</b> dans chaque repas) NB : Concernant les besoins protéiques journaliers (viande, poisson, oeuf) : on peut ajouter 10gr à la ration journalière par année du bébé : Autrement dit : 1 an = 20 gr/jour - 2 ans = 30 gr/jour - 3 ans = 40 gr/jour - 4 ans = 50 gr/jour - ...</p>	lait maternel + fruits	lait maternel
A partir de 9 mois	lait maternel	 <p>on introduit enfin du <b>POISSON</b> dans la ration : env. 20gr / jour : cabillaud, truite, ... on peut également commencer à donner des <b>OEUFS</b> : d'abord oeufs durs, que le jaune, puis le blanc, puis des oeufs brouillés, ...</p> <p>Répartition hebdomadaire Viande/Poisson/Oeuf : Viande = 4jours /sem - Poisson = 2jours /sem - Oeuf = 1jour /sem</p> <p>NB : Ne pas dépasser 500 ml de laitage / jour jusqu'à l'âge de 3 ans !</p>	laitage (ou lait maternel) + fruits	 <p>on commence un vrai repas du soir : légumes et féculents + laitage (ou lait maternel !) Attention : pas besoin de donner des protéines le soir !</p>

## REGLES FONDAMENTALES :

- Avant de commencer, il faut s'assurer que : port de tête et station assise dans une chaise haute sont maîtrisés ; il faut également qu'il s'intéresse à la nourriture
- La taille et la texture des morceaux est très importante
- Le bébé doit impérativement prendre les aliments tout seul : il est interdit de les lui donner, et encore moins de les lui mettre à la bouche
- Il faut laisser le bébé faire ce qu'il veut avec les morceaux : toucher, jouer, sentir, ...
- Ne pas lui donner d'aliments en purée avant qu'il n'ai correctement intégré l'alimentation en morceaux
- La règle la plus importante : NE JAMAIS LE LAISSER SEUL (l'idéal étant de faire un repas « en famille »)
- En fin de repas, toujours passer un doigt dans la bouche du bébé pour vérifier qu'il ne reste aucun morceau d'aliment coincé (cf mie de pain qui se colle quelque part ...)
- Last but not least : Prévoir un temps de nettoyage après le repas ....
- *Rappel des avantages de la DME : développement psycho-moteur, orthophonie, orthodontie, satiété (et donc moins d'obésité ...)*