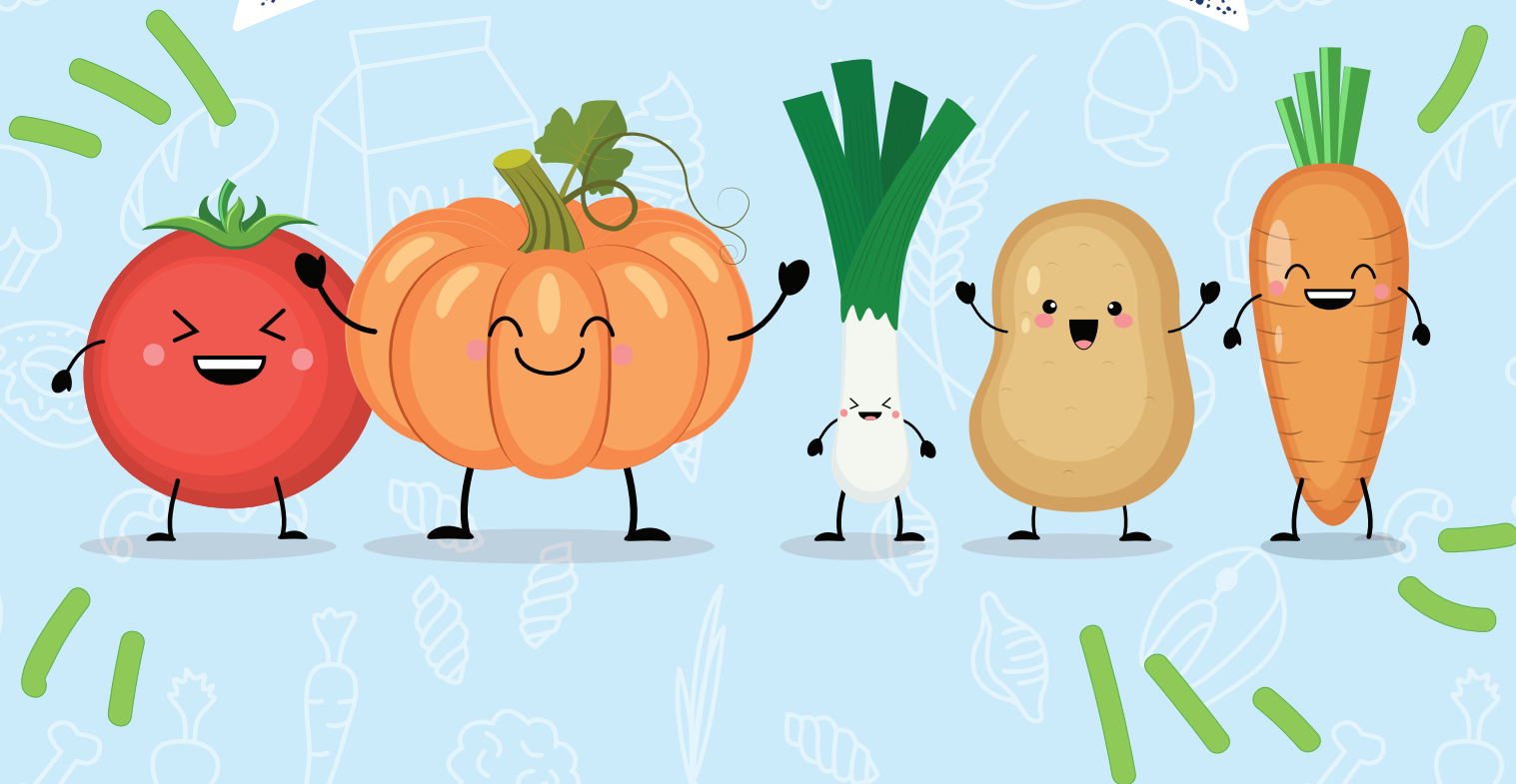


Nestlé
Baby & me

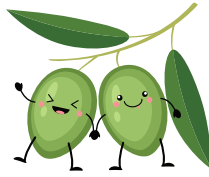
DME

Un guide pour aider votre bébé
à découvrir les bons aliments



➤ **DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT** ◀

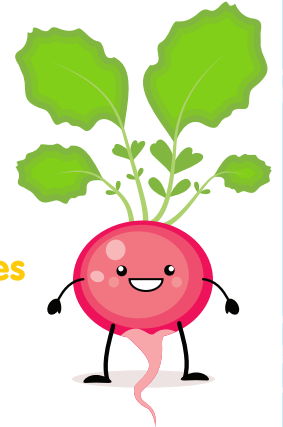
CONTENTS



1 Introduction

2 DME - Commençons par les bases

- La diversification menée par l'enfant (DME)
- Ayez confiance en l'intuition de votre enfant
- Quand un bébé est-il prêt pour la méthode DME?
- Comment préparer un repas DME



3 Ne vous laissez pas intimider - démystifions les mythes

- **Mythe n°. 1:** La méthode DME prend beaucoup de temps.
C'est faux!
- **Mythe n°. 2:** La DME est toujours synonyme de désordre à la maison.
Pas nécessairement!
- **Mythe n°. 3:** La DME entraîne un appauvrissement important de l'alimentation du bébé.
C'est faux!
- **Mythe n°. 4:** La DME ne permet pas à l'enfant d'apprendre à manger avec une cuillère.
Pas nécessairement!
- **Mythe n°. 5:** La DME exclut les plats préparés traditionnels pour les bébés.
C'est faux!
- **Mythe n°. 6:** La DME est dangereuse pour le bébé.
C'est faux!

4 La DME au quotidien

- Combiner soi-même les saveurs
- Notre bébé apprend à manger avec une cuillère
- Le goût des couleurs - apprendre avec les fruits
- Les produits laitiers - un exercice DME parfait

5 La DME - des inspirations alimentaires pour votre bébé

6 La DME - Checklist

7 Conclusion



1

Introduction

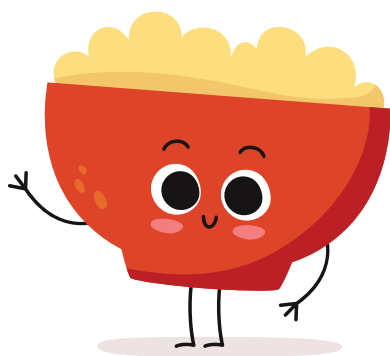
Avez-vous déjà entendu parler de la méthode DME? Cet acronyme à la consonance très mystérieuse vous dit sans doute quelque chose. Découvrez tout ce qu'il y a à savoir à ce sujet grâce à ce guide.



Savez-vous ce que signifie DME? C'est l'abréviation de Diversification menée par l'enfant. Si ce concept ne vous est pas familier, nous allons vous expliquer étape par étape en quoi consiste cette technique et pourquoi elle est si populaire.

Ou peut-être connaissez-vous déjà les règles, mais vous ne savez toujours pas si cela vaut la peine de l'utiliser ou quelle est la meilleure façon de le faire? C'est précisément pour cette raison que nous avons rédigé ce guide. Lisez-le et vous verrez que l'utilisation de la méthode DME ne doit pas nécessairement être compliquée ou nécessiter beaucoup de travail - elle peut être facile, bénéfique et sans danger pour votre bébé.

Dans ce guide, nous vous expliquerons, étape par étape, comment est née l'idée de la DME et ce qu'elle implique. Nous démystifierons également les mythes qui se sont développés autour de ce concept. Vous découvrirez que la diversification alimentaire de votre bébé est en réalité une belle aventure riche en couleurs.



2

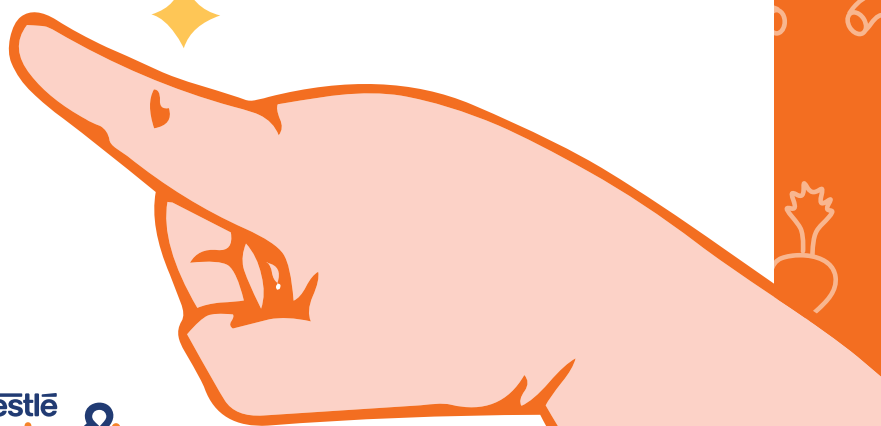
DME - Commençons par les bases

La diversification menée par l'enfant (DME)

L'abréviation DME vient de la langue française. Cette expression signifie la diversification alimentaire du bébé, contrôlée par le bébé lui-même. Cette méthode innovante a été développée au début du 21^e siècle par Gill Rapley et Tracey Murkett, et n'a cessé de gagner en popularité.

L'idée est simple. L'idée principale est simple. Le bébé peut diversifier son alimentation avec des aliments solides, mais il est autorisé à manger seul et à décider de ce qu'il va manger parmi la sélection de produits qui lui est présentée.

Grâce à cette méthode, nous agissons conformément aux recommandations actuelles en matière d'alimentation infantile, où le bébé n'est pas forcé de manger. Votre enfant découvrira de nouvelles saveurs selon son intuition et son instinct.



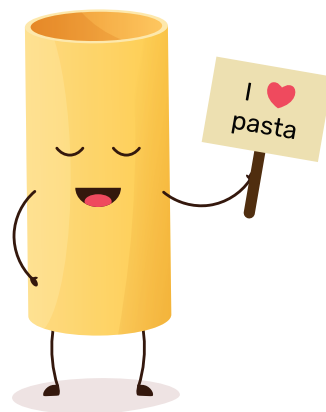
Ayez confiance en l'intuition de votre enfant

Pour que votre enfant puisse manger de manière autonome, vous devez bien sûr le préparer de manière appropriée. Les repas basés sur la méthode DME sont composés de manière que le bébé ait le choix entre plusieurs produits, chacun d'entre eux étant adapté à ses petites mains en pleine croissance. Au départ, il s'agit de légumes coupés en morceaux, de bâtonnets ou de morceaux de fruits et, plus tard, de petites tranches de pain.

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'enfant, guidé par son propre goût, recherche instinctivement des aliments contenant des nutriments dont son corps manque.

La diversification alimentaire du bébé selon la méthode DME encourage également les parents à s'asseoir pour manger avec leur enfant. Ceci est également conforme aux principes reconnus de l'alimentation infantile. Lorsque le bébé essaie de manger seul, le parent peut prendre son propre repas à côté de lui à table. Bien entendu, le bébé doit être surveillé en permanence pour garantir sa sécurité. Mais vous constaterez rapidement que c'est un vrai plaisir de voir votre enfant découvrir de nouvelles saveurs!



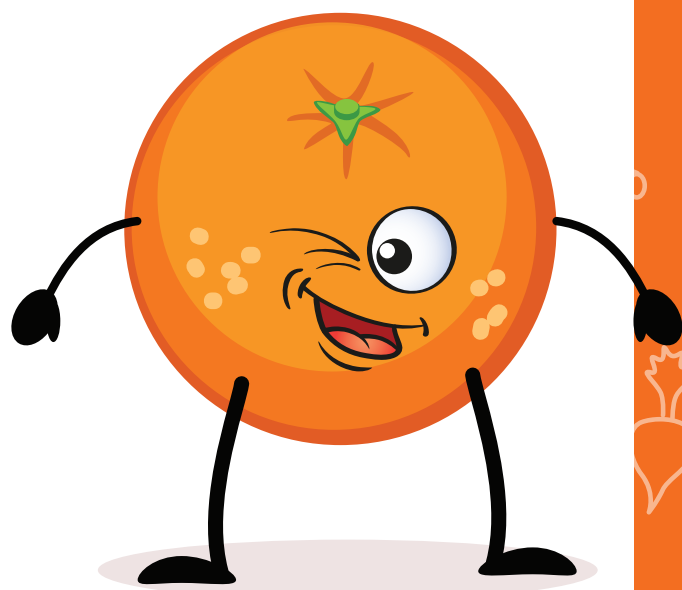
Quand un bébé est-il prêt pour la méthode DME?

Il n'existe pas de directives précises sur le moment où vous pouvez commencer à appliquer la méthode DME.

A ce sujet, nous avons un conseil très important: commencez lorsque votre bébé et vous êtes prêts! Au début, vous ne devez pas décider d'utiliser exclusivement la méthode DME.

Il est préférable de considérer la méthode DME comme un moyen de diversifier les repas quotidiens. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une opportunité pour le développement de votre enfant. Il est important de prendre les repas avec votre enfant. En même temps, vous passerez des moments agréables à table et vous établirez un rituel qui peut s'avérer très important pour créer de bonnes habitudes alimentaires chez votre enfant à l'avenir! Ne soyez donc pas stressés et ne cherchez pas à suivre les règles de la méthode DME le plus strictement possible.

C'est à vous d'adapter cette méthode à vous-même, et non à la méthode!



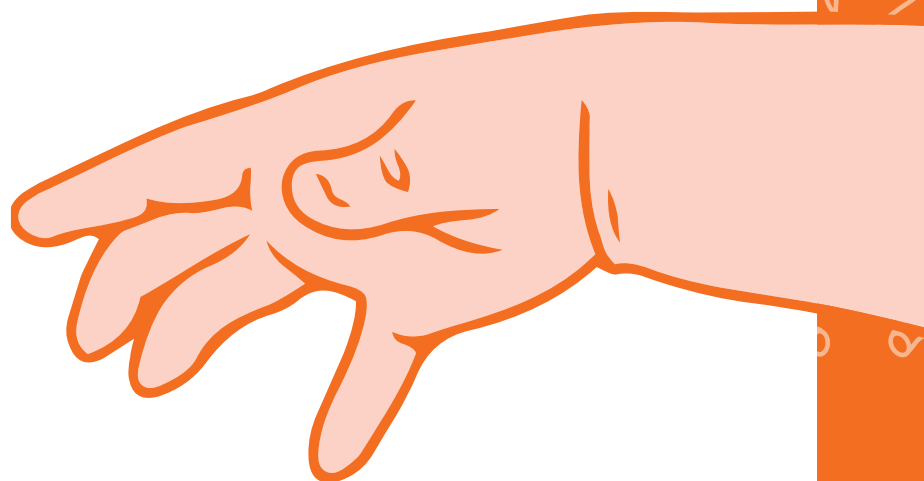
Si vous souhaitez essayer la DME, la première étape consiste à vous assurer que votre bébé a déjà une position assise stable.

Manger des aliments autres que le lait maternel en position couchée ou même à demi-couchée est très certainement dangereux et ne doit pas se produire. Il va sans dire que l'enfant doit également être capable de saisir avec sa main des morceaux d'aliments ou une cuillère et de les porter à sa bouche.

L'absence de dents n'est cependant pas un obstacle pour commencer l'apprentissage de l'auto-alimentation: le bébé mordra et écrasera les aliments avec ses gencives. Rappelez-vous simplement que, pendant cette période, vous devez prêter une attention particulière à proposer des produits mous - par exemple, certains légumes doivent d'abord être bouillis.

N'OUBLIEZ PAS...

Manger des aliments autres que le lait maternel en position couchée ou même à demi-couchée est très certainement dangereux et ne doit pas se produire.



Comment préparer un repas DME?

Tout d'abord, n'oubliez jamais que les repas pris selon la méthode DME doivent être pris ensemble, en profitant de moments ensemble.

Tirez une chaise haute vers la table et mettez plusieurs produits différents dans des bols ou des assiettes creuses. Par exemple, des légumes coupés en bâtonnets, des petits morceaux de fruits, des biscuits ou de fines tranches de pain. Vous pouvez placer à côté un bol de purée de légumes ou de fruits. Vous pouvez également placer un gobelet d'eau à la portée de votre bébé.

Veillez à proposer à votre enfant des produits de couleurs, de saveurs et de textures différentes: cela joue un rôle important dans son développement!

Ne brusquez pas votre enfant et ne le forcez pas s'il ne mange pas - c'est lui le responsable maintenant! Soyez avec lui et veillez à sa sécurité, mais n'oubliez pas que vous lui permettez également d'exercer son indépendance.



3

Ne vous laissez pas intimider - démystifions les mythes

De nombreux mythes entourent la méthode DME, ce qui peut décourager les parents, voire les effrayer.

Vous avez peut-être entendu des opinions non fondées selon lesquelles la méthode DME est difficile à mettre en œuvre et prend beaucoup de temps. Certaines personnes affirment également que son utilisation fait que l'enfant ne mange pas assez et conserve la sensation de faim. Pas de problème, nous allons vous montrer que ce que vous avez pu entendre sur la méthode DME n'est pas nécessairement vrai. Lisez et encouragez-vous!

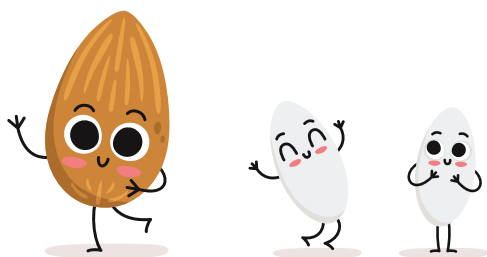
MYTHE N° 1:

La méthode DME prend beaucoup de temps.

C'EST FAUX!

Réfléchissons ensemble: combien de temps vous faut-il pour couper des légumes et des fruits en morceaux et les mettre dans des assiettes? Presque rien du tout!

En outre, vous pouvez proposer à votre bébé des bols contenant des desserts aux fruits, des céréales ou de petites purées de légumes. En y trempant des morceaux de légumes ou de fruits, votre bébé a la possibilité de combiner lui-même les saveurs.



Nestlé
Baby & me



MYTHE N° 2:

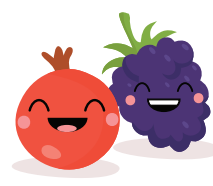
La DME est toujours synonyme de désordre à la maison.

PAS NÉCESSAIREMENT!

Savez-vous ce que l'abréviation BLW pourrait signifier de manière plus humoristique ? "Baby Likes to Throw Away" (Bébé aime jeter)! Il est vrai que les premières aventures d'un bébé qui mange tout seul peuvent engendrer du désordre. Mais soyons honnêtes: dans une maison où il y a un bébé, il règne généralement un état de «désordre contrôlé». Si vous préparez bien l'espace de repas de votre enfant, le nettoyage après le repas sera facile.

Il existe des accessoires très utiles qui permettent de réduire le désordre causé par votre bébé. Consultez notre liste de ce qui vaut la peine d'être rassemblé pour le poste d'alimentation de bébé, afin que le nettoyage après un repas ne soit pas une corvée.

- Une chaise haute adaptée, qui peut être placée à votre table.
- Un tapis spécial, facilement lavable, qui vous permet de nettoyer sans problème tout ce que votre bébé fait tomber sur le sol
- Bavoir - vous pouvez choisir un modèle standard ou un modèle en forme de tablier qui protège tous les vêtements de votre bébé.
- Un gobelet spécial qui facilite la prise de boisson - soit une bouteille d'eau munie d'une paille, soit un gobelet normal. Votre bébé aura ainsi plus de facilité à boire tout seul.
- Des bols ou des assiettes creuses dotés de ventouses spéciales qui empêchent de faire glisser les plats sur la table.



MYTHE N° 3:

La DME entraîne un appauvrissement important de l'alimentation du bébé.

C'EST FAUX!

Tout d'abord, les créateurs de l'idée DME ont immédiatement remarqué que si l'on donne à un enfant la possibilité de choisir lui-même ses aliments, il choisira instinctivement ceux dont son corps a besoin à un moment donné. Vous ne devez pas craindre que votre bébé ne mange pas assez ou que son alimentation ne soit pas bien équilibrée.

Deuxièmement, c'est vous qui décidez de ce qu'il y a dans son assiette. Il est important de donner à votre enfant la possibilité d'apprendre ce qu'il faut manger et comment manger de manière autonome. Ce que vous mettez dans le bol et lui proposez de manger dépend toujours de vous. Aussi, rien ne vous empêche d'intervenir si votre bébé en a besoin. Aidez-le un peu, si vous voyez qu'il a des difficultés.

MYTHE N° 4:

La DME ne permet pas à l'enfant d'apprendre à manger avec une cuillère.

PAS NÉCESSAIREMENT!

Ne craignez pas que votre bébé ne mange qu'avec les mains, même si c'est le stéréotype des enfants nourris selon la méthode DME. Vous pouvez tout à fait encourager votre enfant à apprendre à se servir d'une cuillère!

L'alimentation de l'enfant doit comprendre des repas tels que la bouillie pour bébé, qui ne peut être mangée sans cuillère. D'autres plats nécessitent également l'utilisation d'une cuillère. C'est le cas des soupes ou des repas en petits morceaux.



Lorsque vous prenez un repas ensemble, votre bébé observe vos mouvements et essaie de les imiter. Il n'est pas très doué? Il n'y a pas de quoi s'inquiéter! Le fait que l'enfant ne touche jamais aux couverts n'a rien à voir avec la méthode DME. Vous pouvez l'aider à mettre un peu de bouillie dans une cuillère ou guider doucement la main de l'enfant vers la bouche.

N'OUBLIEZ PAS...

Tant que vous répondez simplement aux besoins de votre bébé et que vous ne le forcez pas à manger, tout va bien.

MYTHE N° 5:

La DME exclut les plats préparés traditionnels pour les bébés.

C'EST FAUX!

N'oubliez pas que la DME n'est pas une loi. Si vous êtes prêt à essayer cette méthode, vous pouvez l'étendre, selon votre convenance.

Les aliments préparés et la méthode DME ne sont pas opposés: ce sont des modèles qui s'enrichissent mutuellement! Après tout, il n'y a pas de modèle unique pour tous les enfants. Soyez donc flexible et suivez les besoins de votre bébé.

De plus, selon les principes de la méthode DME, il ne faut pas faire asseoir un bébé affamé pour qu'il découvre de nouveaux aliments, car il serait alors découragé par le fait qu'il mange trop lentement. Vous pouvez donc essayer de terminer chaque repas par un rituel. Et le bébé s'en réjouira!



SAVIEZ-VOUS QUE...

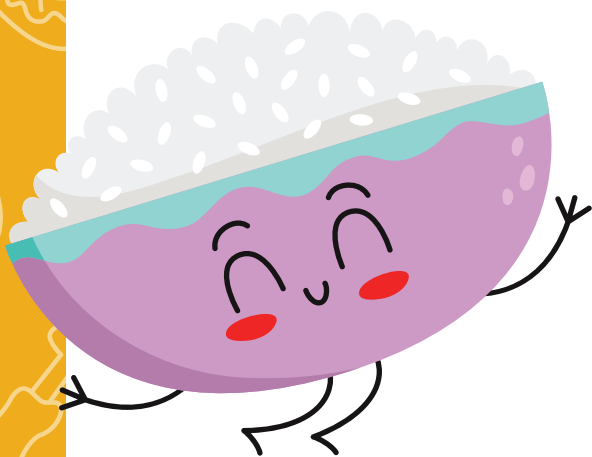
Si vous considérez la méthode DME comme un complément à l'alimentation traditionnelle - basée sur des plats élaborés par des experts en tenant compte des besoins des bébés, vous aurez davantage de contrôle sur ce qui entre exactement dans le ventre de votre bout de chou. Grâce à cela, vous aurez la certitude que votre bébé mangera suffisamment et qu'il recevra tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et se développer sainement. Pour le parent, c'est la tranquillité d'esprit, et l'enfant a la possibilité d'apprendre à manger de manière autonome.

MYTHE N° 6:

La DME est dangereuse pour le bébé.

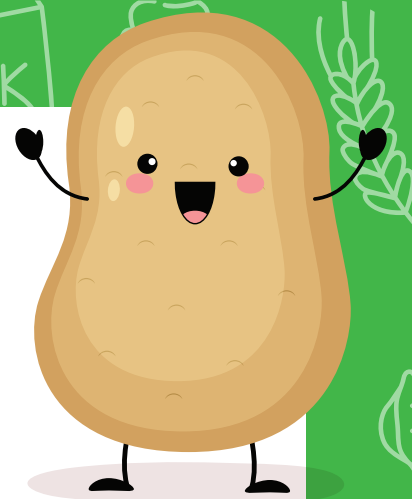
C'EST FAUX!

Lorsqu'un enfant contrôle le rythme de son alimentation et la taille des portions individuelles, il a le contrôle total de la nourriture qu'il met dans sa bouche. Il peut donc réagir rapidement si, par exemple, il a un réflexe de vomissement. Bien entendu, pendant le repas du bébé, quel que soit le mode d'alimentation choisi, il existe toujours un risque d'étouffement. Toutefois, si vous êtes assis à la même table, il vous sera facile de contrôler la situation et de réagir à temps.



4

La DME au quotidien



N'oubliez pas que vous pouvez adapter les règles de la méthode DME à votre propre rythme quotidien.

Certains parents élargissent l'alimentation de leur enfant uniquement grâce à cette méthode, tandis que d'autres utilisent le modèle dit mixte. Il s'agit de servir des plats préparés traditionnels et, en complément, de servir des repas que l'enfant peut manger seul. Il n'y a pas de meilleure ou de moins bonne méthode: la méthode idéale est toujours celle qui correspond le mieux à vos possibilités et à celles de votre enfant.

N'ayez pas peur d'expérimenter et de voir ce qui vous convient.

Vous avez décidé d'inclure des repas conformes à la méthode DME dans votre emploi du temps quotidien, mais vous ne voulez pas pour autant renoncer à la facilité et à la certitude que procurent les plats préparés? Vous pouvez les laisser comme base de l'alimentation, et en plus, de temps en temps, proposer à votre bébé de manger tout seul.

Vous combinez les saveurs, le bébé choisit

Les préférences en matière de combinaison de saveurs sont très personnelles; laissez votre bébé décider des combinaisons qu'il préfère. À côté des fruits et des légumes tranchés, vous pouvez placer des bols de purée ou de plats préparés. Montrez à votre enfant comment tremper les morceaux dans les purées et découvrir de nouvelles saveurs.

Les bébés aiment imiter leurs parents, ils seront donc probablement intéressés par ce mode d'alimentation. L'enfant

apprendra ensuite à tremper des morceaux de légumes dans différents bols et à découvrir de nouvelles combinaisons de saveurs. En outre, il entre en contact avec différentes consistances d'aliments, ce qui influe sur son développement et stimule l'acquisition des capacités de mastication et de mordillement.

Votre enfant apprend à manger avec une cuillère

Que l'enfant mange exclusivement seul ou que vous envisagiez de le nourrir dans un modèle mixte, votre bébé devra probablement manipuler une cuillère lorsqu'il prendra son repas.

Observez s'il devient curieux de l'objet. Si c'est le cas, laissez-le s'approprier la baguette et la cuillère! Les premières tentatives peuvent sembler inefficaces, mais le processus d'apprentissage est toujours progressif. Votre enfant est en train d'acquiescer une compétence précieuse; soutenez-le dans cette démarche et il maîtrisera tout plus vite que vous ne le pensiez.

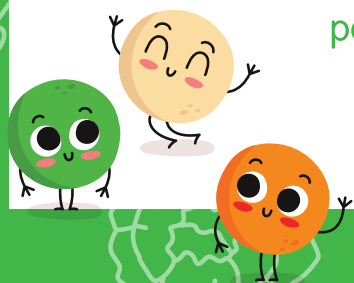
Le goût des couleurs - apprendre avec les fruits

Les morceaux de fruits dans les mains d'un bébé sont un outil parfait pour apprendre à manger de manière autonome dans l'esprit de la méthode DME. Vous pouvez également les servir sous forme de mousses dans des bols. Puis l'enfant peut essayer de les manger avec une cuillère ou d'y tremper des morceaux d'autres fruits, des biscuits ou des morceaux de barres de fruits.

Grâce à cela, votre bébé continuera à perfectionner l'art de mordre. Vous verrez que votre bébé aimera rapidement cette combinaison et deviendra un adepte des goûters délicieusement fruités!

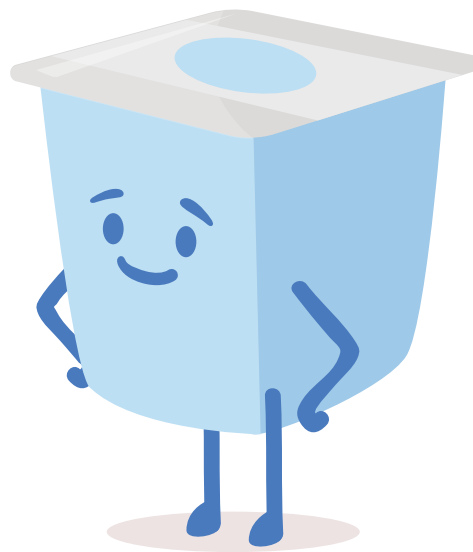
N'OUBLIEZ PAS...

Ne donnez jamais à votre bébé de petits fruits ou des noix, car il pourrait facilement s'étouffer avec. N'oubliez pas de retirer toutes les parties non comestibles, telles que les pépins, avant de donner un fruit à votre enfant.



Les produits laitiers - un apprentissage parfait de la méthode DME

Oui, les bébés peuvent tremper des morceaux de fruits dans des mousses ou des purées et créer leurs propres compositions aromatiques. Et si vous pensez que votre enfant est prêt pour cela, vous pouvez lui donner une cuillère et voir comment il se débrouille pour manger un tel repas tout seul. Vous serez peut-être agréablement surpris!



5

La DME - des inspirations alimentaires pour votre bébé

Qui n'aime pas manger avec les doigts? Nous aimons cela et les bébés aussi. Vers l'âge de 9 mois, votre enfant essaiera de maîtriser la préhension en pince, c'est-à-dire de saisir de petits objets avec le pouce et l'index. Un excellent moyen d'exercer cette préhension est d'utiliser des aliments en petits morceaux.

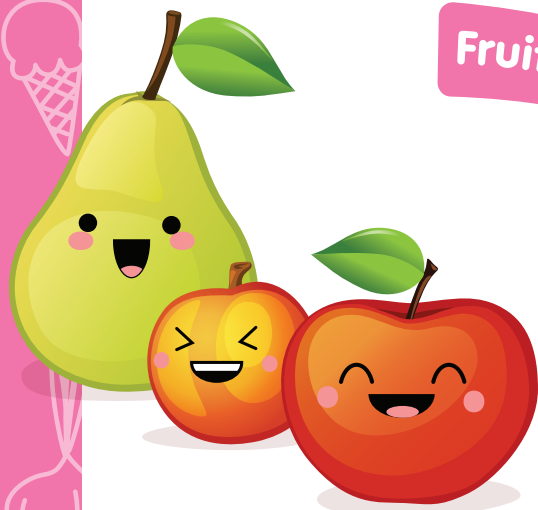
Il y a quelques points à garder à l'esprit lors de l'introduction des aliments à manger avec les doigts. Avant l'âge d'un an, l'enfant «mâche» davantage avec les gencives qu'avec les dents. Il est donc important que les morceaux ne soient pas trop durs. Les légumes crus sont généralement durs, mais si vous les cuisez ou les faites cuire à la vapeur, ils deviennent mous et conviennent parfaitement comme aliments à manger avec les doigts. Vous savez qu'ils sont suffisamment mous si vous pouvez facilement les écraser avec le dos d'une fourchette.

La taille et la forme de l'aliment sont également importantes. Un raisin entier, par exemple, peut être à la fois trop gros et trop dur, et sa forme ronde fait qu'il glisse facilement dans la gorge. Coupez les raisins, les tomates cerises, les myrtilles, etc. en deux ou en quartiers pour éviter que votre enfant ne les avale.

Légumes cuits

Vous devrez peut-être les cuire très longtemps pour qu'ils soient suffisamment mous, mais essayez des légumes comme les carottes, le chou-fleur, le brocoli, les poivrons, les patates douces et les courgettes coupés en dés.

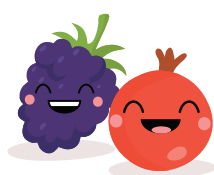
Fruits mous



Mangue, orange, poire, melon, banane et raisin mûrs, pelés et évidés en morceaux appropriés. N'hésitez pas à essayer des fruits exotiques tels que la papaye, le kiwi, etc.



Baies

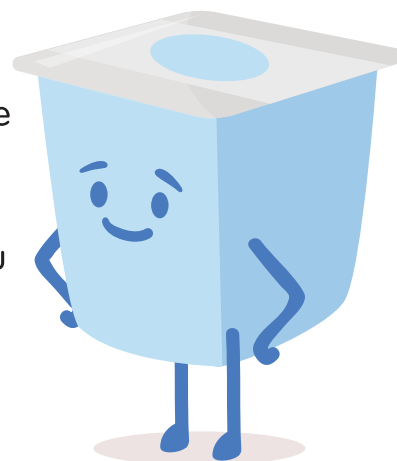


Les baies sont l'aliment idéal à manger avec les doigts: elles sont pleines de vitamines et se présentent sous la forme de portions idéales. N'oubliez pas que les baies à la peau légèrement plus dure, comme les myrtilles, doivent être fendues afin qu'elles ne glissent pas facilement et ne restent pas coincées dans la gorge.

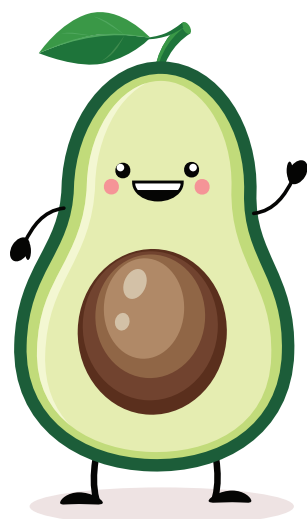


Le yogourt

Apprendre à se nourrir soi-même est une aventure merveilleuse et salissante. Le yogourt devient une trempette savoureuse et collante pour les fruits mous et apporte du calcium, du magnésium et du zinc.



L'avocat

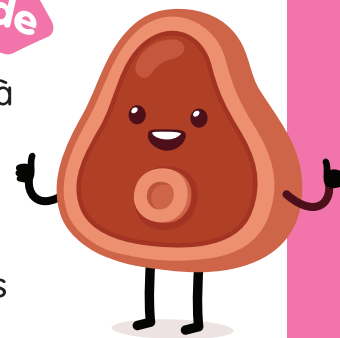


Un avocat mûr regorge de graisses de bonne qualité. S'il est suffisamment mou, il peut être servi tel quel en bouchées, mais il peut aussi être écrasé en purée ou étalé sur un petit sandwich.

La viande



Les morceaux entiers de viande sont trop durs et difficiles à mâcher, même les morceaux de saucisse peuvent rester coincés dans la gorge et ne sont généralement pas très nutritifs. Mais les morceaux tendres de pain de viande ou de boulettes de viande conviennent. N'oubliez pas que les boulettes et le pain de viande doivent être adaptés aux enfants, sans sel et bien frits.



Le fromage



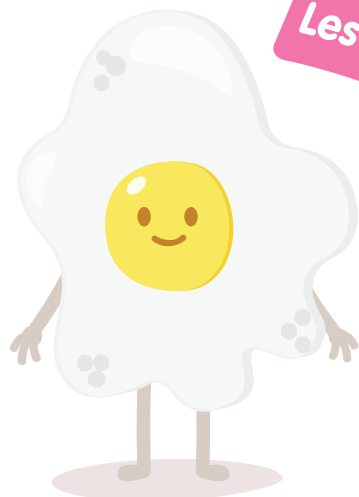
Le fromage est une bonne source de calcium, mais évitez les fromages fabriqués à partir de lait non pasteurisé. Un peu de fromage à pâte molle sur un sandwich moelleux est excellent. N'oubliez pas que le fromage contient beaucoup de sel. N'en donnez donc pas de trop grandes portions ou trop souvent.

Le poisson est un aliment parfait pour les doigts et contient des nutriments très importants. Essayez différents types de poissons, mais faites très attention aux arêtes.



Le poisson

Les œufs



Une omelette est un bon moyen d'incorporer des légumes tendres. Les œufs contiennent des protéines rassasiantes et de la vitamine D.

Riz, quinoa et boulgour

Cuire le riz, le quinoa ou le boulgour avec un peu plus d'eau que ce qui est indiqué sur l'emballage et les cuire un peu «trop longtemps», de sorte qu'ils deviennent vraiment mous et un peu collants. Mélanger avec un peu de purée de tomates non salée et de l'huile afin de pouvoir former des boules de taille appropriée.

Les pâtes

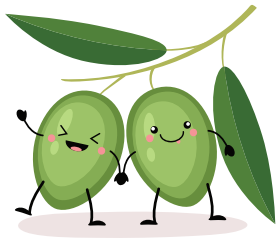
Oubliez la cuisson al dente; faites cuire les pâtes très doucement. Les morceaux de pâtes sont parfaits pour manger avec les doigts. Essayez-les avec du brocoli, mais vous pouvez aussi les assaisonner avec de la sauce tomate, un peu d'huile et du fromage finement râpé.

Dips

Les dips sont un excellent moyen d'apporter des nutriments supplémentaires et de nouvelles saveurs. Essayez le guacamole (purée d'avocat), le houmous maison (dip de pois chiches), la crème fraîche aromatisée ou, pourquoi pas, la compote de pommes à l'ancienne. Laissez votre enfant essayer différentes combinaisons de dips et d'aliments à tremper.

Haricots cuits - noirs, rouges, blancs

Mélangez toutes les belles couleurs. Rincez bien les haricots et faites-les cuire à point. Servir tel quel ou faire un dips aux haricots.



6

DME - liste de contrôle

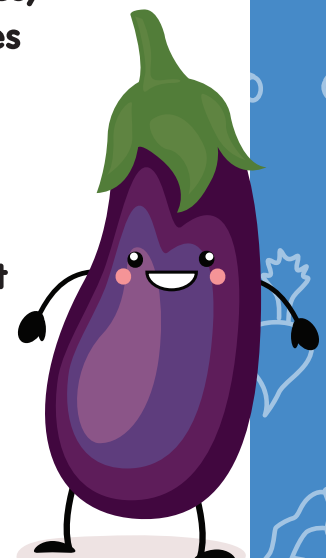
Vous souvenez-vous de la date à laquelle vous pouvez commencer à donner des aliments solides à votre bébé? La plupart des bébés sont prêts à commencer à essayer vers six mois. Ainsi, la diversification menée par l'enfant (DME) ne peut commencer que lorsque les bébés peuvent s'asseoir et manger seuls, en utilisant leurs mains et en contrôlant eux-mêmes ce qu'ils mangent. C'est un excellent moyen pour les bébés de découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles textures à leur propre rythme. Voici une liste de points à vérifier pour aider votre bébé dans son aventure de découverte des aliments solides.

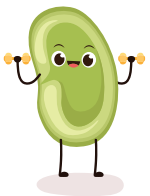
— **L'objectif est de proposer des aliments qui peuvent être mangés avec les mains. Un morceau que le bébé peut tenir dans son poing et qui dépasse un peu.**

— **Ne donnez jamais d'aliments durs tels que des carottes crues.**

— **Essayez de proposer une variété d'aliments sains et adaptés à l'âge de votre enfant lorsque vous commencez la diversification menée par l'enfant. Vous pouvez inclure des fruits (mous ou cuits sans sucre ajouté), des légumes (cuits), des œufs cuits, des féculents cuits (pommes de terre, pâtes, riz, nouilles), des haricots tels que les haricots rouges et les lentilles, de la viande, du poisson sans arêtes et des bâtonnets de fromage au lait entier pasteurisé.**

— **Parfois, lorsqu'ils commencent à manger des aliments solides, les bébés peuvent avoir des haut-le-cœur. Ce n'est pas la même chose que de s'étouffer. Il est important de**





connaître la différence et de savoir ce qu'il faut faire dans chaque cas. Les haut-le-cœur se produisent naturellement lorsqu'un morceau d'aliment n'a pas été suffisamment mâché, de sorte que l'aliment retourne à l'avant de la bouche et est à nouveau écrasé jusqu'à ce qu'il puisse être avalé.



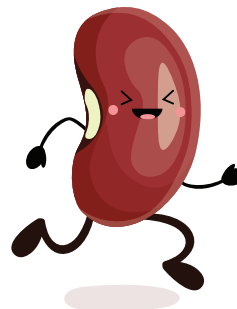
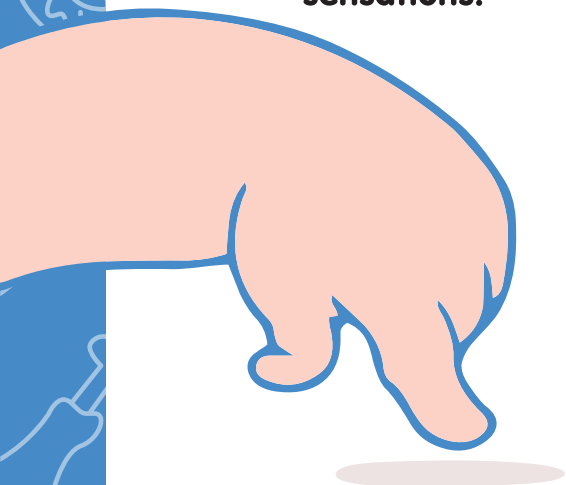
– Le risque d'étouffement n'est pas plus élevé avec la DME qu'avec l'alimentation traditionnelle à la cuillère. Il est conseillé de se préparer en cas d'étouffement. De nombreux centres de santé proposent des activités de formation à cet égard.

– Ne laissez jamais votre bébé manger seul.

– Essayez d'intégrer ses aventures alimentaires dans les repas du reste de la famille. Il se sentira impliqué et copiera ce que font les autres.

– Gardez à l'esprit que ce sera un peu sale. Certains parents placent une nappe en plastique antidérapante ou un tapis sous la chaise haute pour faciliter le nettoyage.

– N'oubliez pas qu'il s'agit d'un processus d'exploration et de découverte. Laissez votre bébé découvrir ces nouvelles sensations.



7

Conclusion

Vous n'êtes pas encore convaincu par la méthode DME?

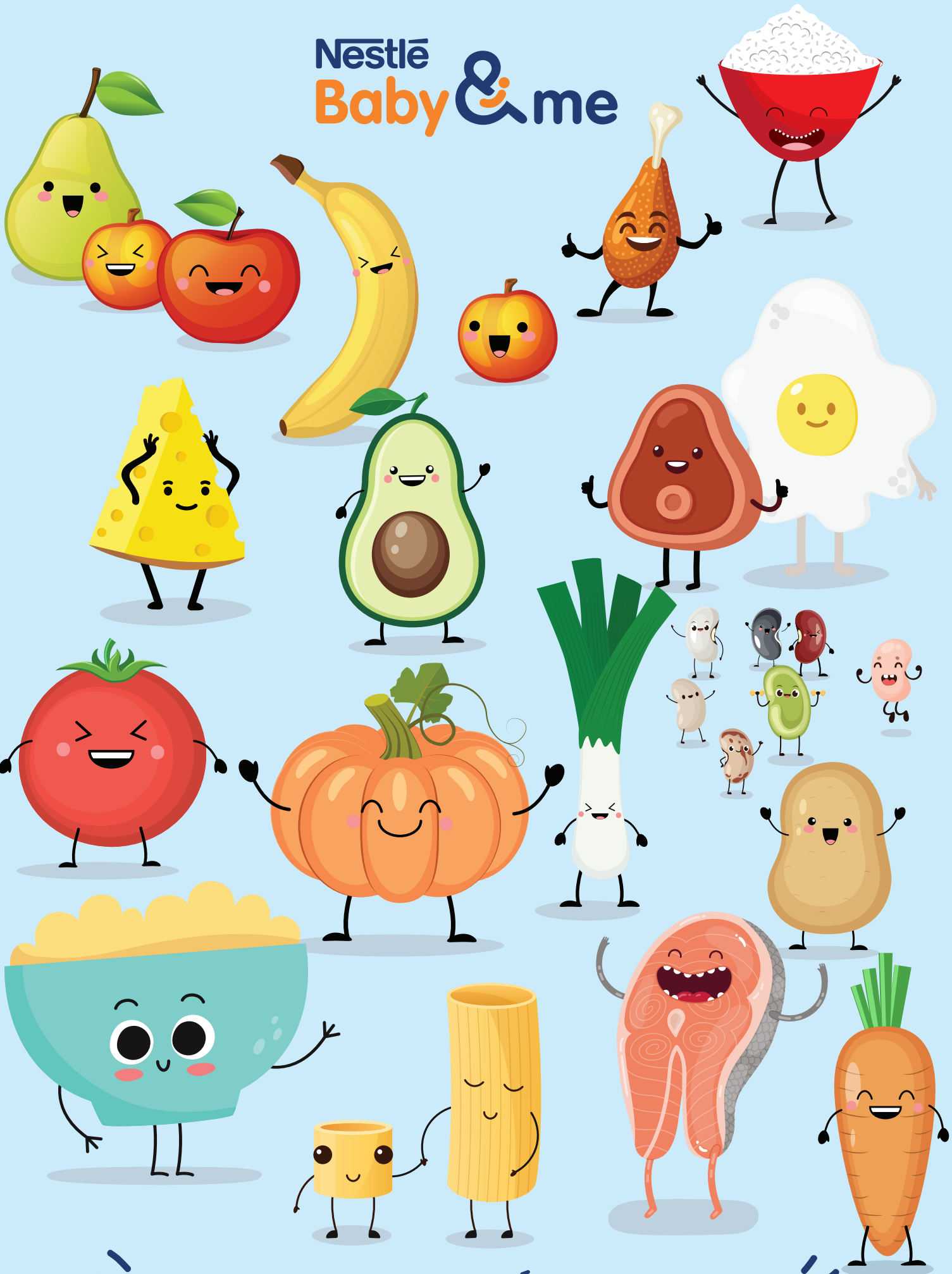
Détendez-vous! Il ne s'agit pas d'un choix à vie. Essayez simplement. Choisissez une journée calme et faites-en un moment privilégié.

Assurez-vous de disposer d'un espace sûr pour les expériences et laissez votre enfant prendre les rênes pendant le repas. Donnez-lui la possibilité de choisir librement ce qu'il veut manger. Et ne vous inquiétez pas si, au début, il y a plus de nourriture sur le sol ou sur les vêtements que dans la bouche!

Pour votre enfant, il ne s'agit pas seulement d'un repas, mais aussi d'une leçon unique d'autonomie. Profitez de ces beaux moments ensemble pour observer le développement de votre bébé. Ces souvenirs seront inoubliables.



Nestlé
Baby & me



— DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT —