



OUTILS GRATUIT

# DÉBUTER LA DME

## LES 10 PREMIERS ALIMENTS DME LES PLUS SÉCURITAIRES

Des conseils pratiques sur les meilleurs aliments de départ et les techniques de préparation sécuritaires, adaptés spécifiquement aux besoins de bébés dès l'âge de 6 mois.

# Bienvenue

## Les 10 premiers aliments DME les plus sécuritaires

Hello et bienvenue par ici !

Je suis Ana, la fondatrice de Des Mains à la Fourchette, un site spécialisé en DME et en sécurité alimentaire pour les 0-10 ans ! Depuis plus de trois ans et demi maintenant que je suis active sur les réseaux sociaux et après avoir reçu des milliers de messages de votre part, je me suis rendue compte qu'une question revenait très souvent : « Quels sont les premiers morceaux pour un bébé qui débute la DME ? ».

Ce qui est plutôt paradoxal, c'est que depuis maintenant un an, de plus en plus de comptes DME émergent, et une multitude de mamans influenceuses font la promotion des assiettes "DME" de leurs bébés sur les réseaux sociaux, notamment sur TikTok. Pourtant, les idées d'assiettes partagées sont loin d'être sécuritaires pour un bébé, et les conseils donnés sont souvent dangereux et obsolètes (dignes des informations peu fiables qu'on retrouve sur les groupes Facebook).

C'est pourquoi j'ai créé mon premier ebook gratuit, "Le Petit Livret de la Sécurité Alimentaire", il y a trois ans et que je crée aujourd'hui ce guide sur les premiers aliments à donner à son bébé pour débiter la DME !

La sécurité de vos bébés est primordiale ; les recettes trouvées sur Internet sont bien souvent trop sèches, dures, mal coupées et ne conviennent pas à un bébé qui débute tout juste la DME !

Merci de me faire confiance en téléchargeant cet ebook et, en quelque sorte, de mettre la santé de votre bébé entre mes mains.

# Mon bébé est-il prêt ?

## Qu'est ce que la Diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire, consiste à introduire dans l'alimentation de votre bébé des solides et des liquides autres que le lait. Ce processus commence généralement à l'âge de 6 mois, une période où les réserves en fer du bébé commencent à diminuer et que le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins nutritionnels croissants.



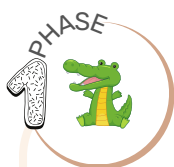
Les différents organismes de recommandation recommandent de débiter la diversification alimentaire entre les 4 mois révolus et les 6 mois du bébé. Après 6 mois, le lait ne couvre plus 100% des besoins de bébé, ce qui pourrait conduire à des carences.

## Comment savoir si bébé est prêt à débiter la DME ?

- 1** Bébé a 6 mois ou plus ?  
On évitera de donner des morceaux à un enfant de moins de 6 mois (non sécuritaire).
- 2** Position assise avec maintien\*  
Voir plus bas : Bébé doit avoir assez de tonus pour se maintenir bien droit dans sa chaise haute.
- 3** Bouge sa tête  
Bébé bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche sans soucis.
- 4** Coordination oeil-main-bouche  
Lorsque bébé voit un jouet, il est capable de l'attraper puis de le porter à sa bouche sans problème.
- 5** Pas de contre-indications à la DME ?  
Avis médical recommandé. S'assurer que bébé n'ait pas de contre-indications (prématurité, fente labiale...)

## Fais le quiz pour savoir si ton bébé est prêt

Je dis souvent que tous les voyants doivent être au vert pour débiter la DME. Alors voici le jeu des feux tricolores. Pour découvrir dans quelle phase se situe votre bébé cochez la case qui correspond le plus à votre bébé. Il faut que **toutes les cases d'une même phase soient au vert** pour donner les morceaux correspondant. Si une case est orange ou rouge, alors c'est que ce n'est pas encore le moment et que ce n'est pas suffisamment sécuritaire pour bébé. Si après 6 mois toutes les cases de la phase 1 ne sont pas au vert, continuez ou commencer les purées avec bébé en attendant qu'il puisse commencer les morceaux.



Est-ce que ton bébé a au moins 6 mois ?

- Oui, il a 6 mois passés
- Il aura bientôt 6 mois
- Il a moins de 5 mois & demi

Est-ce qu'il si tu le mets dans une chaise haute il se tient bien droit ?

- Oui, comme un piquet.
- C'est pour bientôt !
- Il s'affaisse sur les côtés..

Est-ce qu'il bouge sa tête de haut en bas et de droite à gauche ?

- Oui, c'est validé !
- Il y a des petites tensions..
- Non, pas du tout !

Est-ce qu'il a une bonne coordination oeil-main-bouche ?

- Oui, nickel !
- Il y a quelques loupés
- Non, pas encore..

Est-ce qu'il présente une contre-indication à pratiquer la DME (très grande prématurité, soucis de santé, malformation ...)

- Non, aucune
- J'ai un doute, *(Je demande au médecin)*
- Oui !

# Format et texture des premiers morceaux

## 6-9 mois : Comment faire un morceau sécuritaire

→ Un morceau qui correspond aux habilités de bébé

Vous l'aurez compris, bébé ne pourra pas manger n'importe quel morceau, il faudra donc lui servir un morceau qui correspond à ses habilités afin qu'il puisse manger sans frustration et en toute sécurité.

→ La règle des 3 pour un morceau sécuritaire

- Le morceau doit être de la longueur de votre index ou d'un tube de colle : Cela permet à bébé une bonne préhension car il attrape avec sa main complète. A 6 mois, bébé n'a pas encore acquis la motricité fine. Si les morceaux sont trop petits, bébé pourrait ne pas arriver à les attraper, s'énerver et se braquer fasse au repas.
- Le morceau doit être de la grosseur du poing de bébé (par exemple du diamètre un peu supérieur à votre doigt) car lorsque bébé attrape votre doigt, il l'attrape à pleine main, cela remplit son poing. Cela permet à bébé une bonne préhension lors de ses repas.
- Le morceau doit être extrafondant et s'écraser entre vos lèvres sans forcer. La mastication de bébé est verticale (comme le crocodile). Nous, adulte nous utilisons notre mastication latérale pour mâcher. Les morceaux doivent donc être bien mous afin de débiter la DME.

→ Quelle première texture pour bébé ?



# Les faux amis DME d'internet

Sur internet, on peut retrouver beaucoup de contenu DME vantant les mérites de plusieurs aliments « débuts DME » qui, en fait, n'en sont pas.

En effet, ces aliments souvent mis en avant comme « les meilleurs pour débiter la DME » ne le sont pas !

**Voici une liste non exhaustive de ces aliments.**



- **La banane** : C'est un faux ami en DME que l'on pourra offrir à bébé après 4 semaines de DME. En effet, la banane ne s'écrase pas entre vos lèvres sans forcer (par rapport à une pomme cuite, voir vidéo fiche 2) et elle est par ailleurs collante. De nombreux bébés ont beaucoup de réflexes nauséux avec la banane si elle est offerte le premier jour en DME.
- **Les fleurettes de brocoli et de chou-fleur** : Lorsqu'elles sont cuites à l'eau ou à la vapeur, bien qu'elles soient très fondantes, elles se gorgent d'eau et deviennent très spongieuses. Cette texture dérange beaucoup de bébés en tout début de DME et crée de nombreux réflexes nauséux.
- **Les pilons de poulet** : On voit beaucoup de vidéos américaines de BLW où les parents offrent des pilons de poulet. Même cuits à la vapeur, la texture n'est pas assez fondante. Elle ne s'écrase pas correctement entre vos lèvres sans forcer.
- **Les yaourts** : Les organismes de recommandation de santé français conseillent d'attendre 12 mois avant d'introduire des produits laitiers complémentaires (yaourt, fromage...). Le lait maternel et/ou infantile est le plus important jusqu'à 1 an et ne devrait jamais être remplacé par un produit laitier.
- **Le pain des fleurs** : C'est soit-disant « le must-have » en DME. Pourtant, il ne convient pas aux premiers jours de DME (les 2-3 premières semaines, voire plus pour certains bébés). Il ne s'écrase pas entre vos lèvres sans forcer, il est plutôt sec bien que fondant au contact de la salive. C'est pourquoi je ne le recommande pas pour un bébé qui débute la DME.

01

# La patate douce

## Informations sur la patate douce

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



## Comment servir à bébé ?

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



[Clic pour la vidéo de la texture](#)

# La pomme rôtie

## Informations sur la pomme rôtie :

Contrairement à la compote, les bâtonnets de pomme encouragent le bébé à mâcher, ce qui est crucial pour le développement de ses muscles maxillo-faciaux. **Attention, la pomme rôtie doit être très fondante (voir vidéo) et pouvoir s'écraser entre vos lèvres sans forcer. La pomme crue est un aliment à haut risque d'étouffement.**

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



## Comment servir à bébé ?

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



[Clic pour la vidéo de la recette](#)

# La poire rôtie

## Informations sur la poire rôtie :

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

**Attention, la poire rôtie doit être très fondante (voir vidéo de la pomme car même texture) et pouvoir s'écraser entre vos lèvres sans forcer. La poire crue dure est un aliment à haut risque d'étouffement.**



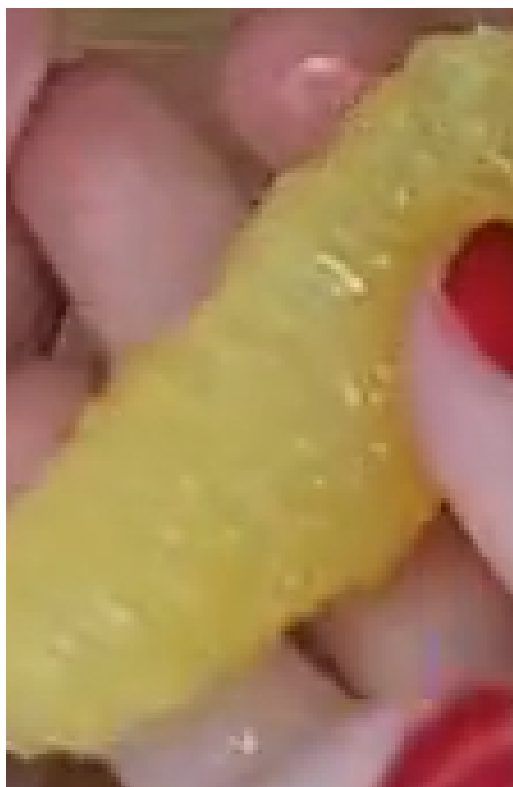
## Comment servir à bébé ?

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

# Le suprême d'orange

## Informations sur l'orange :

Les oranges sont des fruits riches en vitamine C. On conseille de donner des aliments riches en vitamine C combinés à des aliments riches en fer. Le fer est un nutriment essentiel au bon développement de bébé, c'est même l'un des plus importants, notamment pour éviter l'anémie du nourrisson. Donner un aliment riche en vitamine C lors du même repas où un aliment riche en fer sera servi permettra d'augmenter l'absorption du fer dans l'organisme de bébé.



## Comment servir à bébé ?

Pour obtenir un suprême, il faut enlever la fine pellicule blanche entourant le quartier d'orange, car en phase 1, les quartiers d'orange avec la pellicule blanche ne sont pas sécuritaires. Les suprêmes sont des quartiers d'orange sans membrane ni pépins. Pour les préparer, coupez les deux extrémités de l'orange, puis utilisez un couteau bien aiguisé pour enlever la peau et la membrane, en suivant la courbe de l'orange. Vous obtiendrez des quartiers juteux et faciles à manger.



[Voir la découpe sécuritaire de l'orange](#)

05

# Le kiwi

### Informations sur le kiwi :

Le kiwi est un fruit riche en vitamine C. Tout comme l'orange, il sera donc un fruit à combiner avec un aliment riche en fer. Le kiwi est également une excellente source de fibres alimentaires, favorisant la digestion. Deux sortes de kiwi conviendront à bébé : le kiwi vert et le kiwi jaune. Ils ont des goûts différents, n'hésitez pas à leur faire goûter les deux sortes pour éveiller leur panel alimentaire.



### Comment servir à bébé ?

2 propositions de découpe :

**En donut :** Pelez votre kiwi, coupez-le en rondelles dans le sens de la largeur, et faites un trou au milieu (comme une forme de donut) pour que bébé puisse le saisir facilement à pleine main.

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



[Voir la découpe sécuritaire](#)

06

# Le kaki très mûre

## Informations sur le kaki :

Les kakis bien mûrs ont une texture douce et presque fondante, ce qui les rend adaptés pour être écrasés en purée ou offerts en petits morceaux en fonction de la capacité de mastication de votre bébé.

Comment choisir sa clémentine : Optez pour des kakis bien mûrs, car ils sont plus faciles à digérer et ont un goût plus sucré.

Attention : Pelez la peau du kaki et retirez les graines, car elles peuvent représenter un risque d'étouffement pour les tout-petits.



## Comment servir à bébé ?

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



[Voir la découpe sécuritaire](#)

# Les 1er pancakes

## Informations sur les pancakes :

Cette première recette permet d'introduire les œufs au format sécuritaire et bien cuit pour bébé. La compote permet d'offrir un subtil goût sucré permettant ainsi de diminuer le goût très prononcé de l'œuf. Ils présentent plusieurs allergènes prioritaires comme les œufs et le blé (gluten) c'est pourquoi, ils sont à introduire une fois qu'on est sûre que bébé n'y est pas allergique.



## Comment servir à bébé ?

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

## Quelle portion pour bébé ?

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

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



[Clic pour la vidéo de la recette](#)

# Le panais cuit

## Informations sur le panais :

Le panais est une bonne source de fibres, de vitamines (notamment la vitamine C et certaines vitamines du groupe B) et de minéraux (comme le potassium). Introduire un légume nutritif dès le début peut contribuer à instaurer des habitudes alimentaires saines.



## Comment servir à bébé ?

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

us pouvez servir un pancake à bébé.



[Clic pour la vidéo de la texture](#)

# Les flans de purée

## Informations sur les flans de purée :

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



## Comment servir à bébé ?

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

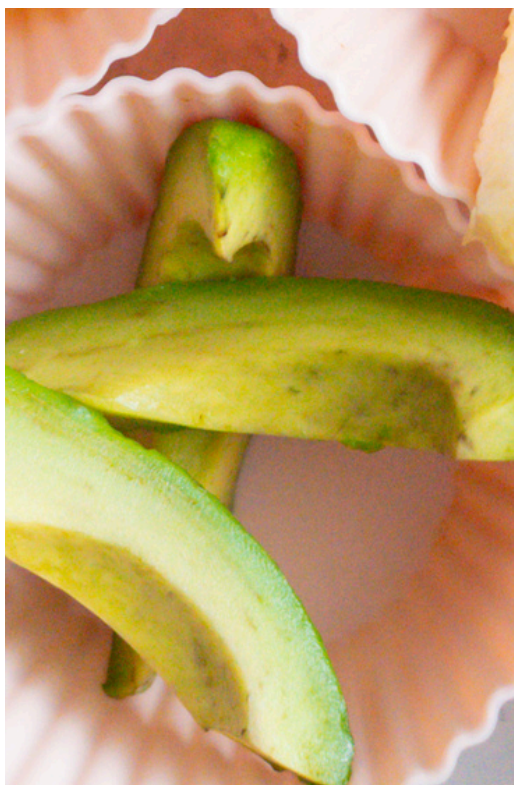


[Clic pour la vidéo de la texture](#)

# L'avocat mou

## Informations sur l'avocat :

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



## Comment servir à bébé ?

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



[Clic pour la vidéo de la découpe](#)

# Merci pour la confiance accordée



- ✉ ANA@DESMAINSALAFOURCHETTE.COM
- 🌐 DESMAINSALAFOURCHETTE.COM
- 📷 DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE
- 🎵 DESMAINSALAFOURCHETTE
- 📱 DES.MAINS.A.LA.FOURCHETTE
- 👤 ANA PERTUS

Hello !

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

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

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

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

Si tu as besoin d'aide, n'hésite pas à m'envoyer un e-mail à [contact@desmainsalafourchette.com](mailto:contact@desmainsalafourchette.com)

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

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

# Non responsabilité

Les renseignements ci-dessus sont partagés à des fins éducatives uniquement et ne doivent pas être interprétés comme des conseils médicaux. Il est important de noter que tout aliment, même correctement servi, peut comporter un risque d'étouffement. Servez des aliments adaptés à l'âge et au stade de développement de votre bébé, et assurez-vous de ne jamais le laisser sans surveillance pendant les repas. Bien que toute nourriture puisse déclencher des réactions allergiques, la plupart des allergies alimentaires résultent de quatorze allergènes prioritaires. Si vous avez des préoccupations concernant une éventuelle réaction, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Pour des conseils pratiques sur l'introduction en toute sécurité des aliments solides dans l'alimentation autonome de votre bébé, vous pouvez vous inscrire sur notre plateforme : Des Mains à la Fourchette [<https://desmainsalafourchette.systeme.io/pagedevente2>]

Toutes les publications, produits et services Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web, sont destinés aux personnes de 18 ans et plus. Il est crucial de souligner que Des Mains à la Fourchette ne fournit pas de soins de santé. Ainsi, toute information fournie par Des Mains à la Fourchette, y compris le contenu du site web et les publications, ne constitue pas un avis médical, un diagnostic, des recommandations de traitement, des approbations de l'information, ni une consultation, un test, ou une suggestion concernant un produit ou une procédure médicale. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé qualifié avant d'apporter des modifications à votre régime alimentaire ou à celui de votre enfant.

À moins d'indication contraire, les informations sur le site web et les publications n'ont pas été approuvées par le PNNS. Il est de votre responsabilité de vérifier que tous les ingrédients, ustensiles et appareils mentionnés sont sûrs et appropriés pour votre consommation et celle de votre enfant.

En cas d'urgence médicale, veuillez appeler immédiatement le 115 et consulter un médecin.

L'utilisation de cette publication ou du site web implique votre acceptation de toutes les conditions générales de Des Mains à la fourchette.