



Checklist DME – Les Essentiels pour Débuter



Tout ce qu'il faut vérifier avant de
commencer la diversification menée
par l'enfant.

Premières Bouchées





Avant de commencer

☐

Bébé tient assis de façon stable

☐

Bébé montre de l'intérêt pour les aliments

☐

Repas en famille, bébé à table

☐

Pas de distraction (pas d'écran)

☐

Bébé bien réveillé, pas trop fatigué

☐

Environnement calme et sécurisant





Sécurité

☐

Position assise à 90°

☐

Aliments assez gros pour être saisis

☐

Textures molles (cuisson vapeur)

☐

Pas d'aliments ronds, durs ou glissants

☐

Pas de morceaux trop petits

☐

Eau disponible dans un gobelet ouvert

☐

Surveillance constante d'un adulte



Matériel utile

☐

Chaise haute stable

☐

Assiette ventouse

☐

Bavoir silicone

☐

Gobelet ouvert

☐

Cuillère préhension

☐

Tapis anti-salissures

☐

Lingettes ou débarbouillettes



Aliments adaptés pour débuter

☐

Patate douce vapeur

☐

Brocoli vapeur

☐

Courgette vapeur

☐

Banane en gros morceaux

☐

Avocat

☐

Omelette en lamelles

☐

Pâtes bien cuites (penne, fusilli)



À éviter au début

☐

Raisins entiers

☐

Carottes crues

☐

Pommes crues

☐

Fruits secs

☐

Saucisses

☐

Tomates cerises entières

☐

Pain sec ou trop dur





Rappels importants

☐

Laisser bébé explorer librement

☐

Ne pas essayer la bouche en continu

☐

Ne pas mettre la nourriture dans sa bouche

☐

Accepter le désordre

☐

Observer les signaux de satiété

☐

Proposer un aliment à la fois au début

☐

Garder une attitude détendue





Merci pour votre confiance



Je suis ravie que vous ayez choisi cette checklist pour accompagner votre famille dans la Diversification Menée par l'Enfant.

J'espère qu'elle vous apportera clarté, sérénité et plaisir lors des repas avec votre bébé.

Chaque enfant avance à son rythme.

Faites-vous confiance, observez-le, et profitez de ces moments précieux.

Si cette ressource vous a aidé, vous pouvez retrouver d'autres ebooks, checklists et outils DME dans ma boutique :

👉 Ma boutique Etsy :

premieresbouchees.etsy.com

Merci encore pour votre soutien.

Avec douceur et bienveillance,
Belinda – Premières Bouchées

