

TABLEAU D'INTRODUCTION DES ALIMENTS – DME

**Pour accompagner bébé en toute sécurité dès ses premiers repas
Une ressource claire, simple et complète pour savoir quels aliments
proposer, comment les découper, quelle texture choisir, et quels
aliments éviter lors de la Diversification Menée par l'Enfant.
Créé avec douceur et bienveillance pour guider les parents pas à
pas.**

Premières Bouchées

LÉGUMES (à partir de 6 mois)

FORMAT RECOMMANDÉ : BÂTONNETS VAPEUR, TEXTURE MOLLE

ALIMENT	AGE	TEXTURE	DÉCOUPE	NOTES
PATATE DOUCE	6M	TRÈS MOLLE	BÂTONNETS ÉPAIS	PARFAIT POUR DÉBUTER
COURGETTE	6M	MOLLE	BÂTONNETS	TRÈS FACILE À SAISIR
BROCOLI	6M	MOLLE	FLEURONS	IDÉAL POUR LA PRÉHENSION
CAROTTE	6M	MOLLE	BÂTONNETS VAPEUR	JAMAIS CRUE
POMME DE TERRE	6M	MOLLE	BÂTONNETS VAPEUR	ATTENTION TEXTURE SÈCHE

FRUITS (à partir de 6 mois)

FORMAT RECOMMANDÉ : GROS MORCEAUX FACILES À TENIR

ALIMENT	AGE	TEXTURE	DÉCOUPE	NOTES
BANANE	6M	MOLLE	GROS TRONÇONS	PEUT ÊTRE FENDUE EN 3
AVOCAT	6M	MOLLE	QUARTIERS	TRÈS GLISSANT
POIRE TRÈS MÛRE	6M	MOLLE	QUARTIERS	JAMAIS DURE
PÊCHE TRÈS MÛRE	6M	MOLLE	QUARTIERS	ÉVITER LA PEAU SI GLISSANT
MANGUE	6M	MOLLE	QUARTIERS	TRÈS APPRÉCIÉ

PROTÉINES (à partir de 6 mois)

FORMAT RECOMMANDÉ : TEXTURES TENDRES, FACILES À MÂCHOILLER

ALIMENT	AGE	TEXTURE	DÉCOUPE	NOTES
OMELETTE	6M	TENDRE	LAMELLES	IDÉAL POUR DÉBUTER
POULET	6M	TRÈS TENDRE	LAMELLES	CUISSON DOUCE
POISSON	6M	TRÈS TENDRE	GROSSES MIETTES	SANS ARÊTES
LENTILLES	6M	MOLLE	ÉCRASÉES	MÉLANGER AVEC LÉGUMES
TOFU	6M	TENDRE	BÂTONNETS	TRÈS FACILE À SAISIR

FÉCULENTS (à partir de 6 mois)

FORMAT RECOMMANDÉ : BIEN CUIITS, FACILES À ATTRAPER

ALIMENT	AGE	TEXTURE	DÉCOUPE	NOTES
PÂTES	6M	TRÈS CUITES	PENNE, FUSILLI	JAMAIS PETITES PÂTES
RIZ	6M	MOLLE	EN BOULETTES	SINON DIFFICILE À SAISIR
POLENTA	6M	MOLLE	BÂTONNETS	TRÈS PRATIQUE
PAIN	6M	MOLLE	GROS MORCEAUX	PAS SEC, PAS CROUSTILLANT

ALIMENTS À ÉVITER (avant 12 mois)

ALIMENT	RAISON	ALIMENT	RAISON
RAISINS ENTIERS	RISQUE D'ÉTOUFFEMENT	CAROTTES CRUES	TROP DURES
TOMATES CERISES ENTIÈRES	RISQUE D'ÉTOUFFEMENT	POMMES CRUES	TROP DURES
SAUCISSES	RISQUE D'ÉTOUFFEMENT	NOIX ENTIÈRES	RISQUE D'ÉTOUFFEMENT
FRUITS SECS	TROP DURS	GRAINS DE MAÏS	RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

Merci du fond du cœur pour votre confiance

MERCI D'AVOIR CHOISI CETTE RESSOURCE POUR ACCOMPAGNER
VOTRE FAMILLE DANS LA DIVERSIFICATION MENÉE PAR L'ENFANT.
J'ESPÈRE QU'ELLE VOUS APPORTERA CLARTÉ, SÉRÉNITÉ ET DE
BEAUX MOMENTS DE DÉCOUVERTE AVEC VOTRE BÉBÉ.
CHAQUE ENFANT AVANCE À SON RYTHME.
PRENEZ LE TEMPS D'OBSERVER, D'ENCOURAGER ET DE PROFITER DE
CES INSTANTS PRÉCIEUX.
POUR ALLER PLUS LOIN
RETROUVEZ D'AUTRES EBOOKS, CHECKLISTS ET OUTILS DME DANS
MA BOUTIQUE :
👉 [PREMIERESBOUCHEES.ETSY.COM](https://www.premieresbouchees.etsy.com)
AVEC DOUCEUR ET BIENVEILLANCE,
BELINDA – PREMIÈRES BOUCHÉES