



Set repas chat moutarde, Liewood, 35€

Le Danemark recommande de commencer la diversification alimentaire avec bébé vers l'âge de 4 à 6 mois. Même si le lait reste l'aliment principal de bébé pendant sa première année, à partir de 4 mois, son système gastro-intestinal est suffisamment développé pour absorber d'autres aliments. On peut alors commencer la DME (diversification alimentaire menée par l'enfant).

## Diversification Alimentaire

QUAND ET COMMENT  
COMMENCER AVEC BÉBÉ ?

### Les signes qui montrent que bébé est prêt pour la DME :

- bébé parvient à tenir sa tête droite, regarde avec curiosité la nourriture et ouvre la bouche quand on lui tend une cuillère,
- bébé réussit à s'asseoir avec soutien et commence à se pencher en avant dans la chaise haute,
- bébé prend lui-même la nourriture de la table et essaie de la porter à sa bouche,
- bébé montre qu'il est repu, par exemple en détournant la tête quand on lui tend à manger.

### Pourquoi est-il important d'attendre que bébé soit prêt ?

C'est tout simplement plus relax ! On sait que le lait doit rester l'aliment principal jusqu'à la fin de la première année du bébé, on peut donc commencer tranquillement, et pas forcément tous les jours. En effet, ses besoins nutritionnels changent progressivement vers 6 mois, mais cela peut varier. Le plus sûr est d'observer son bébé : a-t-il envie de manger ce qui se trouve dans votre assiette quand vous êtes à table avec lui ? Si oui, vous pouvez commencer à lui donner des aliments solides.

Acceptez les différences des bébés. Commencez avant 6 mois permet de s'adapter au rythme de bébé. Sous forme de jeux, on va l'éveiller, l'entraîner, le préparer à manger (presque) comme les grands.

Prennez le temps de lui montrer les aliments et ne paniquez pas si bébé refuse de les manger. L'idée est de l'initier à de nouveaux goûts, de nouvelles textures, de nouvelles odeurs tout en douceur.

## Quelle quantité d'aliments donner à bébé ?

Lors des premiers repas, on commence par quelques cuillères seulement, afin de vérifier la réaction de bébé. Ensuite, c'est *open bar* pour bébé ! Si bébé est prêt, il saura aussi montrer qu'il en veut (en ouvrant la bouche) ou n'en veut plus (en tournant la tête, en fermant la bouche ou se mettant à pleurer).

“J’ai su  
que Karl était  
prêt quand il s’est  
mis à me regarder  
manger avec joie et  
curiosité”  
Léa



## À quel moment de la journée ?

Au début, l'heure n'a pas vraiment d'importance. Il faut plutôt trouver le moment où bébé est le plus disponible, c'est à dire éviter les moments où il est affamé, fatigué ou énervé. Au Danemark, on donne toujours à téter avant de donner des solides, pour s'assurer que bébé reçoive toujours sa ration de lait, seul aliment complet pour le nourrir de façon optimale. Puis, bébé s'invite à table avec le reste de la famille (les danois dînent vers 18h !). La diversification commence ici, lors des repas en famille.

## COMMENT BIEN DÉMARRER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

- Installez-vous convenablement : placez bébé dans une chaise haute ou sur vos genoux, avec un long bavoir et/ou intégral (attention, ça va tâcher !)

- Présentez-lui de petites quantités : cela permet à bébé de s'habituer doucement à d'autres consistances et saveurs que celles du lait

- Armez-vous de patience : de nombreux essais sont généralement nécessaires avant que bébé réussisse à avaler correctement le contenu de la cuillère. Au début, la majorité de la bouillie est recrachée sur le bavoir avant d'atteindre l'estomac. C'est normal ! Bébé doit apprendre à utiliser ses mâchoires et sa langue de façon totalement nouvelle.

- Choisissez bien la cuillère : préférez celles en silicone à celles en métal, ces dernières pouvant irriter les gencives de bébé

- Passez en mode observation : regardez bébé, ses réactions, ses comportements ; parfois, “lire” un bébé n'est pas évident. Il fait une grimace à la première bouchée de poireaux ? Cela peut aussi vouloir dire qu'il adore !

- Poursuivez l'observation : Voyez si bébé présente des problèmes de digestion ou des signes indiquant qu'il n'est pas prêt pour la diversification ou à cet aliment en particulier. Après avoir essayé les différentes céréales, on passe aux purées de légumes ou de fruits. De ce point de vue là, c'est comme en France : un aliment seul d'abord, et des mélanges ensuite.

- Le premier mets : au Danemark, le premier plat que l'on sert aux bébés est le *grød* (gruau). On commence par un mélange liquide de céréales sans gluten telles que le maïs, le millet ou le riz. Il existe des préparations infantiles contenant ces ingrédients : il suffit alors des les mélanger à de l'eau et éventuellement un peu de lait (maternel ou maternisé). Miam, bébé va ADORER !

- Les premiers mélanges d'aliments doivent être très liquides, et on les épaissit petit à petit. Chez nos amis les Vikings, la pratique est de privilégier les légumes aux fruits. Les compotes étant sucrées, il est donc très facile de convaincre bébé d'en manger. On préfère commencer par l'orienter vers des saveurs salées pour une meilleure alimentation.