

LA DME : qu'est- ce que c'est ?



La diversification menée par l'enfant (DME) est une approche différente du repas basée sur la confiance. La DME consiste à laisser l'enfant manger seul et découvrir par lui-même les goûts et les textures : fondantes, granuleuses, croquantes, ...

Pour cela, place aux aliments en morceaux. Il est à noter que la présence de dents n'est pas nécessaire pour débiter. Tout dépendra de la texture : une cuisson fondante permettra l'écrasement de l'aliment entre la langue et le palais, tandis qu'un aliment dur pourra être sucé.

La DME peut être mise en place aux alentours de 6 mois, quand l'enfant peut s'asseoir seul. Cette posture est importante puisqu'elle facilite la déglutition. Le fait que la DME soit menée par l'enfant et sans intervention de l'adulte ne signifie pas pour autant une absence de surveillance. En effet, le risque d'étouffement reste présent. Pour limiter ce phénomène, nous conseillons de donner des aliments plus gros que la taille du poing de l'enfant. Le bébé pourra les mettre à la bouche et les mastiquer seul.

Les introductions alimentaires se font au même rythme qu'une diversification classique : légumes, fruits, puis progressivement les féculents, les protéines, ect. Un aliment à la fois pour repérer les éventuels signes allergiques.

La DME implique de faire confiance à l'enfant et ses capacités. La préhension de l'aliment ne sera pas évidente au début, mais progressivement l'enfant y parviendra. Il apprendra également à réguler les quantités et à gérer sa satiété.