

# La DME : astuces pratiques pour les parents



## Les aliments riches en fer d'abord !

### Comment préparer les aliments riches en fer selon la DME



Offrir des pilons de poulet tendres en retirant l'os pointu et la peau ou offrir des lanières de viande tendres et bien cuites



Étendre de la purée de viande ou des légumineuses écrasées sur du pain grillé ou un craquelin



Offrir de la purée de viande, de poisson ou des céréales pour bébé dans une cuillère pré-remplie que bébé prendra seul



offrir des sardines en conserve ou faire des croquettes à partir de poisson en conserve



Ajouter des céréales pour bébé enrichies en fer à une recette de crêpes ou de muffins



Offrir des boulettes tendres de viande, de poisson ou de légumineuses



Offrir des lanières d'omelettes ou des oeufs cuits durs coupés en quatre



Offrez des aliments riches en fer à tous les repas.



En offrant des aliments de taille et texture adaptées à l'enfant et en le surveillant pendant le repas, on limite le risque d'étouffement.

Informez-vous bien sur les aliments et les textures adaptés au bébé avant de débiter la DME.

# Quelques astuces pour simplifier l'heure du repas

## Pour faciliter le nettoyage après le repas



- Mettre une bavette en plastique ou une bavette à manches longues.
- Laisser bébé manger en couche.
- Couvrir le plancher d'une nappe, d'un drap ou d'une serviette.
- Choisir une chaise haute ou une chaise d'appoint qui se lave facilement.
- Asseoir bébé le plus près possible de la table ou du plateau de sa chaise haute.

## Pour limiter le gaspillage



- Ne mettre que quelques morceaux d'aliments à la fois devant bébé.
- Conserver les aliments que bébé n'a pas mangés au réfrigérateur pour pouvoir les servir à un prochain repas ou les manger vous-même.
- Éviter de préparer de trop grosses portions. Bébé mangera de petites quantités au début.

## Pour la préparation des repas

- Préparer des aliments à l'avance et les congeler, comme des muffins, des boulettes de viande ou des morceaux d'omelette.



## Pour aider bébé dans son apprentissage

- Mangez en famille. Vous êtes un modèle pour lui.
- Assurez-vous d'offrir des morceaux de taille appropriée pour bébé.
- Aidez bébé à prendre les morceaux s'il a de la difficulté au début.
- Limitez les distractions au repas. Évitez la télévision, les jouets, etc.
- Laissez bébé jouer avec les aliments.



Faites confiance à votre bébé et respectez son appétit. Il ne faut pas le forcer à manger.