

Pour vous accompagner au mieux dans l'alimentation autonome de
votre enfant



La DME c'est quoi



C'est une méthode de diversification alimentaire qui permet à l'enfant **de découvrir et manger par lui-même** les aliments qu'on lui propose



Pour qui, pourquoi??

- * pour toutes les personnes qui souhaitent être accompagnées dans la diversification autonome
- * pour connaître les bonnes pratiques & être rassuré(e), avoir des conseils personnalisés



Pourquoi participer à un atelier DME?

Au cours de l'atelier, je vous explique les principes à connaître pour la mettre en place à la Maison

Nous aborderons :

- **les avantages et les bienfaits** de l'alimentation autonome et ses règles d'or
- **les pré requis pour pouvoir commencer en toute sécurité**
(réflexe nauséux- étouffement)
- Comment savoir si mon enfant est prêt? Quand débiter et comment?
- **l'évolution des habiletés du tout petit** pour savoir quoi lui proposer avec des astuces simples & pratiques
(taille - texture des aliments, quoi proposer, à quel moment en fonction des compétences de bébé)
- **le matériel & l'installation de bébé**
- **les cas particuliers**
(manger à l'extérieur - sur les jours de garde...)



L'atelier DME

Pour vous accompagner au mieux dans l'alimentation autonome de
votre enfant



Les Bienfaits de la DME

La DME, basée sur de nombreuses études scientifiques, a démontré bien des vertus :

- * **développement de l'autonomie de l'enfant** : bébé mange de façon auto-gérée
- * **renforcement de l'estime de soi** : bébé est fier de faire seul, cela le met en confiance
- * **développement précoce de la motricité fine** : acquisition rapide de la pince pour saisir les aliments
- * **éveil de tous les sens** : curiosité exacerbée, découvrir les goûts et les saveurs séparément
- * **stimulation précoce des mouvements masticatoires** : articulation phonatoire favorisée pour le langage mais aussi favoriser un meilleur développement de son palais, en largeur et en profondeur: ainsi il aura nettement moins besoin de travaux orthodontistes (bagues, tractions) quand il sera plus grand ou à la préadolescence.
- * **diminution du refus alimentaire** : enfant acteur de ses choix alimentaires et curieux de goûter
- * **moins de risque de surcharge pondérale** plus tard grâce à l'apprentissage précoce de la satiété

