DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

DE LA PURÉE LISSE AUX MORCEAUX

Fondant = l'aliment s'écrase facilement entre les doigts, ou entre la langue et le palais.

	Etape 1 : 4 à 6 mois Textures lisses	Etape 2 : 6 à 8 mois Epaississement	Etape 3 : 9 à 12 mois Mastication active	Etape 4 : 12 mois et + Mastication tonique
Légumes	**Purées lisses** (mixées avec de l'eau si besoin)	**Purées épaisses**	**Purées moulinées** Légumes écrasés	**Petits morceaux** Crudités râpées avec molaires
Féculents, céréales	Mixés très lisse	Mixés Semoule fine	Petites céréales bien fondantes	Petits et gros morceaux
Viande, poisson, oeuf	Mixés très lisse	Mixés avec les légumes ou finement hachés	Hachés	Petits morceaux tendres
Fruits	**Compotes lisses** Cuits et mixés	Fruits mûrs très **fondants** ou mixés (cuits ou crus)	Bien mûrs écrasés	Fruits durs (ex : pomme) : râpés, fines lamelles
Produits laitiers	Yaourt, fromage frais lisse	Petits morceaux de fromages mous	Petits morceaux de fromages de + en + fermes	Fromages en morceaux
Finger food	-	Gros morceaux **très fondants**	Morceaux + petits, texture + ferme	Croquants (ex : crudités, biscuits) avec molaires

Chaque enfant **progresse à son propre rythme**. Les âges sont des repères.

PREMIERS MORCEAUX : PAS BESOIN DE DENTS !

Bébé est-il prêt ?

Entre 6 et 8 mois, il **maintient sa tête et son dos droit dans sa chaise**, porte des objets à sa bouche et mâchonne.

Risque d'étouffement ⚠

Aliments petits ronds et durs
(cacahuètes, pois chiches, grains de raisins, tomates cerises, fruits à coque)

✓ adapter leur forme

Réflexe nauséeux VS Étouffement

Le "gag reflex" est normal et protège votre enfant. *A ne pas confondre avec l'étouffement !*

Voir en vidéo

Cuisinez pour Bébé