



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

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE LA PURÉE LISSE AUX MORCEAUX

	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
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)

Chaque enfant **progressé à son propre rythme**.
Ne sautez pas les étapes, même si votre bébé est plus âgé.

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