

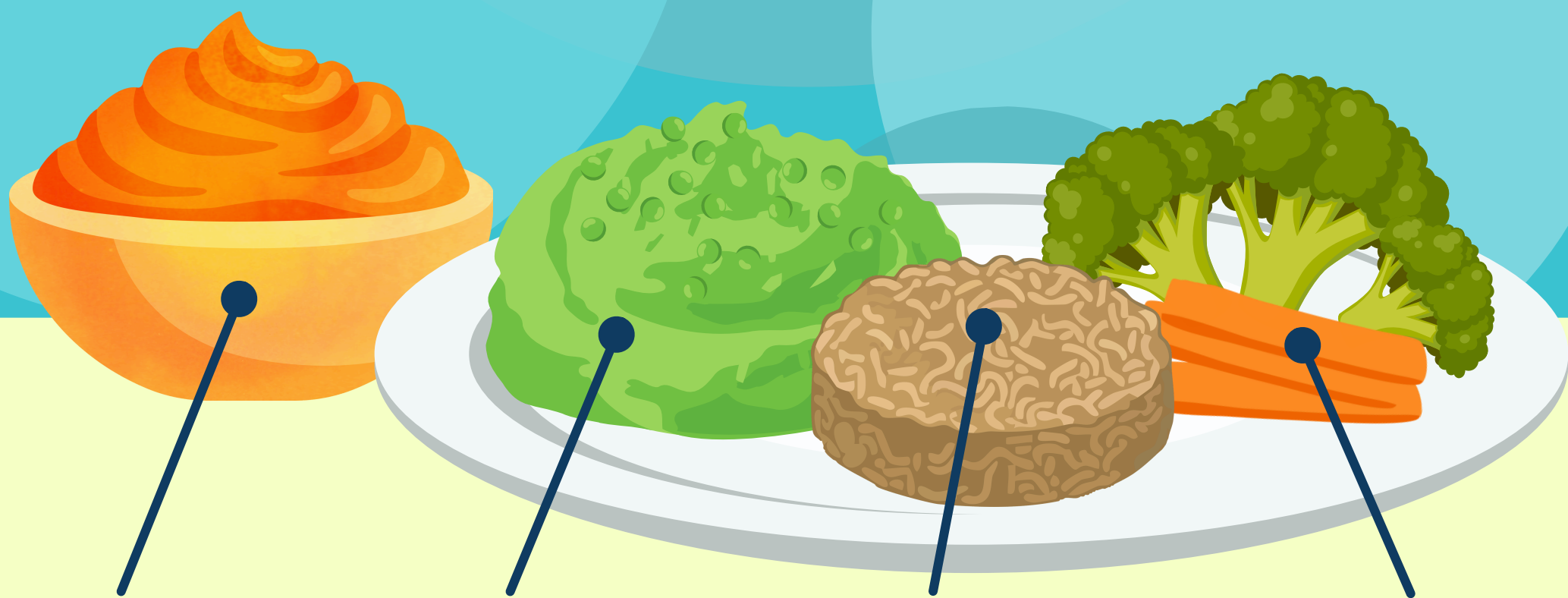
Nouvelles textures (6-9 mois)



À mesure que les bébés grandissent, leurs compétences alimentaires se développent.

Offrir les bonnes textures au bon moment favorise une alimentation adaptée, permettant à l'enfant de commencer à s'alimenter seul sous surveillance.

Exemples d'aliments



Des purées lisses au début de la diversification
(par exemple, des lentilles en purée)

Des aliments épais, écrasés, au fur et à mesure que la motricité de l'enfant s'améliore
(par exemple, des petits pois écrasés)

Des aliments mous et grumeleux comme les aliments hachés ou en petits morceaux
(par exemple le blanc de poulet mixé)

Des aliments à manger avec les doigts quand les bébés tiennent parfaitement assis et peuvent porter de la nourriture à leur bouche
(par exemple, carottes cuites, fleurs de brocoli ou bâtonnets de fruits tendres)

Vers 8 – 10 mois

La plupart des bébés devraient manger des aliments grumeleux. Cela favorise la mastication et d'autres habilités motrices orales ultérieures.

