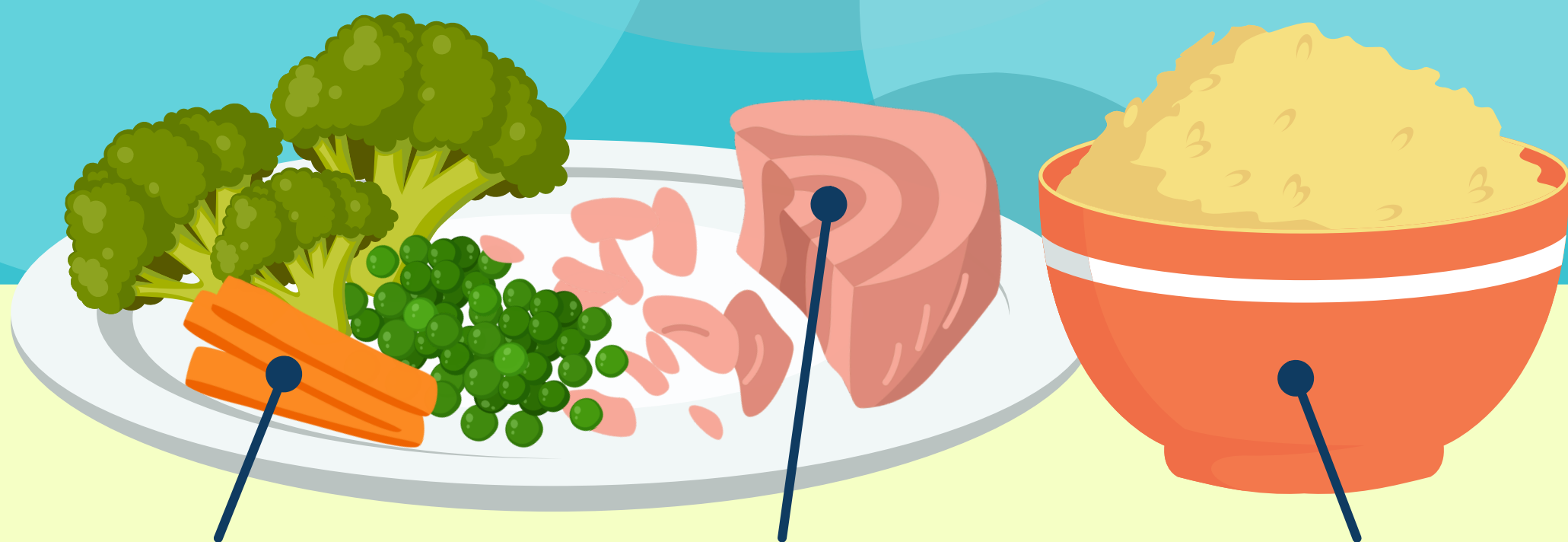


L'alimentation familiale à partir d'un an



Entre 9 et 12 mois, la plupart des bébés apprécient les repas familiaux, adaptés, et s'alimentent avec assurance.

Exemples de repas



**Légumes mélangés
cuits et tendres**

**Poissons en petits
morceaux**

**Féculents sous forme
de céréales tendres
ou petites pâtes**

Proposer des aliments moelleux et en petite bouchée

Ou coupés en fines tranches que le bébé peut attraper et mordre. **Encouragez l'alimentation autonome et les repas familiaux partagés autant que possible.** Vers 12 mois, la plupart des bébés devraient boire de l'eau principalement à la tasse ou au verre plutôt qu'au biberon.

