



Programme nutritionnel

.You need to [login](#) or [register](#) to add to your favorites

? Prêt à manger avec les doigts

À environ 8 mois, votre bébé sera capable de saisir et ramasser de petits morceaux de nourriture. Le geste ne sera pas forcément très précis et votre bébé peut commencer par utiliser toute sa main et ses doigts, mais laissez-le faire

mins Lire août 22, 2016 2

Préparez le terrain. Les enfants doivent être assis et surveillés lorsqu'ils mangent. Des assiettes et des bols stables avec de grandes ouvertures facilitent la saisie des aliments avec les doigts. Manger avec les doigts implique forcément de se salir, mais ne vous focalisez pas sur cet aspect. Cela l'aide à développer sa motricité et notamment la coordination entre sa vue et ses mains ou coordination main-œil, ce qui lui permet de gagner en autonomie

: Mettre ses connaissances en pratique

- Proposez à votre bébé des légumes cuits ou des fruits fondants en petits morceaux •
 - .adaptés tels que des petits morceaux de banane mûre
- Sélectionnez des textures qui vont rapidement fondre dans la bouche, comme des •
 - .petites pâtes étoiles ou du riz bien cuits
- .(Choisissez des aliments faciles à saisir (petits morceaux de fruits par exemple •
- Évitez tous les aliments que votre enfant pourrait avaler tout rond afin d'éliminer tout •
 - .risque d'étouffement

En-cas si besoin

Les bébés ont de petits estomacs, c'est pourquoi ils ont parfois besoin d'un en-cas. Les en-cas remplissent une fonction importante au sein d'une alimentation équilibrée ; lui présenter des collations variées peut l'aider à apprendre à se nourrir seul. Puisque votre bébé est en train d'apprendre à mâcher et à mastiquer, préférez les en-cas qui fondent facilement en bouche. .Lorsqu'il en aura pris l'habitude, présentez-lui des en-cas un peu plus solides