

Conseils pour l'introduction des morceaux

Passer du lisse aux morceaux n'est pas toujours simple! Voici quelques recommandations pour faciliter la découverte des morceaux de votre enfant.

Textures - Taille - Goûts

❖ Passer d'une texture à l'autre progressivement:

texture lisse ➡ mixé plus épais ➡ écrasé à la fourchette ➡ morceaux fondants



❖ Ne pas mélanger les textures différentes: lisse et morceaux (type petits pots commerce 8 mois)



❖ préparer les aliments en petits morceaux ou en gros morceaux de la taille du poing de l'enfant pour qu'il le mette lui-même en bouche



❖ Favoriser les textures fondantes (légumes ou fruits bien cuits, frites, pancake, boulette de viande...)



❖ Les textures crousti-fondantes sont aussi très intéressantes (gâteaux apéritifs, riz soufflés, cracotte...)



❖ Si pas de régime alimentaire spécifique proposer de tout dont des goûts forts (fromage, cornichon, plat épicé, moutarde, bonbon acidulé...)

Mastication

- ❖ Pour favoriser la mastication:
Introduire l'aliment sur les côtés et proposer l'aliment coupé dans la longueur (mikado, gressin, fritelle...)



Sensoriel

- ❖ Manger avec les mains permet de mieux découvrir les aliments!
- ❖ Le laisser regarder-sentir-toucher-goûter et recracher si besoin



Matériel - Installation



- ❖ Pour favoriser l'autonomie privilégier des couverts facile à tenir
- ❖ Installer votre enfant dans une chaise avec appuis dos et pieds.
- ❖ Un grand bavoir permet de bien couvrir l'enfant pour ne pas tout salir
- ❖ Proposer plutôt les textures séparément grâce à une assiette compartimentée
- ❖ Boire plutôt au verre ou à la paille



Avant et après le repas

- ❖ L'aspect ludique et attractif est important ainsi que le fait de manger en famille pour rendre ce moment convivial
- ❖ Brosser les dents matin et soir dès l'apparition des premières dents
- ❖ En dehors des repas: jouer à faire semblant avec votre enfant (dînette) et laisser le participer à la préparation du repas

