



LE PASSAGE AUX MORCEAUX : UNE GRANDE ETAPE, CHACUN SON RYTHME

L'une après l'autre, différentes textures peuvent être proposées à l'enfant selon le développement de ses capacités :

- Purée lisses,
 - Purées épaisses et granuleuses,
 - Morceaux qui s'écrasent contre le palais (tels que les fruits très mûrs ou les légumes bien cuits),
 - Morceaux qui s'écrasent entre les doigts (tels que des petites pâtes, des demi-rondelles de banane, des fromages mous),
 - Morceaux qui se cassent avec les dents (tels que les petits dés de jambon, les petits morceaux de viande, les légumes crus coupés en petits bâtonnets, les biscuits pour bébé)
- 
- 



A partir de quel âge proposer des purées granuleuses et des petits morceaux fondants ?



Selon les dernières recommandations de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation), le passage aux structures non lisses* devrait se faire à partir de 8 mois et pas après 10 mois.

**Par structures non lisses, on entend des purées granuleuses puis des petits morceaux (1 à 1,5cm), bien mous et fondants.*

Bon à savoir : un quart des enfants auraient des difficultés avec les morceaux, notamment du fait d'une introduction trop tardive. N'oubliez pas que la mastication joue un rôle important dans le développement du langage.

Comment savoir s'il est prêt ? quelques signes à repérer :

- Il sait maintenir sa tête et son dos droits dans sa chaise ;
 - Il avale les purées lisses et épaisses sans aucun problème ;
 - Il réalise des mouvements de mâchonnement quand il porte quelque chose à sa bouche ;
 - Il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche (il cherche à se nourrir seul) ;
 - Il se montre intéressé par le repas (par exemple, il essaye de prendre des aliments dans l'assiette de ses proches)
- 
- 



edumiam

Comment s'y prendre avec les premiers petits morceaux ?

- Commencez par proposer deux cuillères à café de cette nouvelle texture.
- Vous pouvez broyer grossièrement les morceaux puis proposer des « dés » (environ 1,5 cm de côté) ou des tranches de fruits et légumes (dés de courgettes, demi-tranches de banane...).
- Afin d'avoir une texture fondante, faites bien cuire vos légumes, cela facilitera le repas de l'enfant.
- Pour rassurer l'enfant face aux nouvelles structures et le familiariser avec, laissez-le toucher les aliments. Le fait de prendre les aliments dans ses mains l'aidera à mieux appréhender la nouveauté.



Et les morceaux de pain ?

Attention au pain, la mie peut coller aux parois respiratoires et présente donc un risque d'étouffement. Vous pouvez faire griller le pain, ou proposez des biscottes et des quignons afin de limiter les risques.



Le repas : un temps de plaisir à partager

- Le repas, c'est avant tout un plaisir. L'environnement (la manière dont se déroule les repas à la maison, les habitudes des parents à table, les bruits, la patience des parents) influe sur la relation de l'enfant avec l'alimentation.
- Il ne faut jamais forcer un enfant ! Le repas ne doit pas devenir un temps de menace ou de conflits. Il risquerait d'associer ces menaces au goût de l'aliment, et de le rejeter dans le futur. S'il n'a pas voulu finir son assiette, faites-lui confiance car la satiété, c'est-à-dire l'appétit, est propre à chacun. Il existe également une satiété de goût. Il est tout à fait possible qu'il ne veuille plus finir ses courgettes mais qu'il ait encore faim !
- Ne le privez pas de dessert pour autant, il fait partie d'un repas équilibré.

Si le passage aux morceaux se passe mal ?

Chaque enfant grandit à son rythme. Si le passage aux morceaux ne se passe pas bien, vous pouvez revenir aux aliments lisse. Il n'y a pas de problème à revenir en arrière afin de mieux franchir une étape. Mais uniquement pour un temps ! Laissez passer quelques jours, et reproposez-lui des petits morceaux (choisissez de préférence un aliment qu'il aime en purée !).

