Les premières molaires broient : quelle alimentation choisir ?

Nouvelles quenottes, nouvelle étape !

Après les incisives, les premières molaires apparaissent et vont permettre à bébé de broyer la nourriture.

Adapter les menus

Les besoins nutritionnels restent encore très élevés entre 12 et 24 mois.

- Préparez des menus équilibrés.
- Respectez les quantités adaptées à l'âge de votre enfant et les apports nutritionnels quotidiens.

Quels fruits et légumes proposer ?

Tous les fruits lui sont accessibles, sauf allergie. À partir de 12 mois, il découvrira les crudités.

Qu'en est-il des protéines ?

- L'œuf dur sera certainement apprécié.
- La viande peut être présentée en petits morceaux et le poisson coupé finement.
- Les produits laitiers restent au rendez-vous !

Comment lui présenter son assiette ?

Bébé manifeste désormais un intérêt pour une nourriture plus consistante, solide.

- Présentez-lui des aliments écrasés et en morceaux.
- Habituez-le à mordre, comme dans une pomme par exemple.

Continuer à diversifier

Essentielle, la diversification prépare votre enfant à accepter par la suite tous les aliments que vous lui proposerez.

Vive l'autonomie !

Votre enfant manifeste son désir d'être autonome. Laissez-lui le plaisir de picorer dans son assiette avec les doigts ! Puis ce sera le tour de la cuillère.

BOIRON®