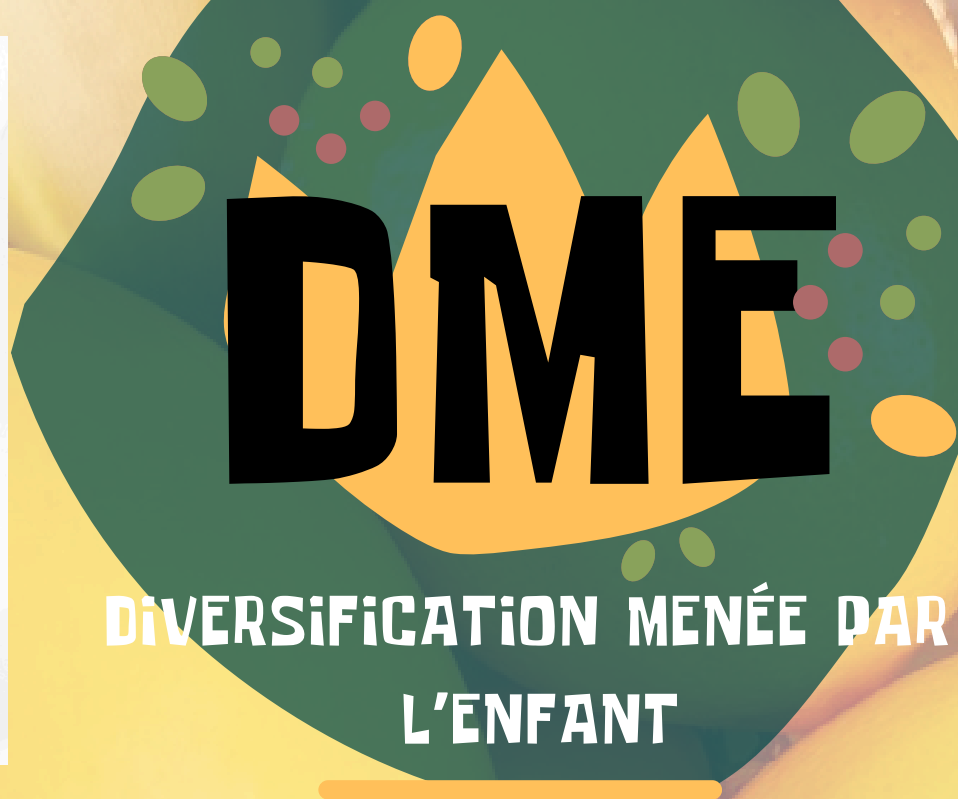


Alimentation autonome dans laquelle le bébé saisit lui-même des aliments de taille et de texture adaptées. Son intérêt dépasse la quantité avalée : l'enfant manipule, sent, observe, écrase, porte à la bouche, mastique avec ses gencives et participe au repas familial.



Les prérequis pratiques pour proposer des morceaux

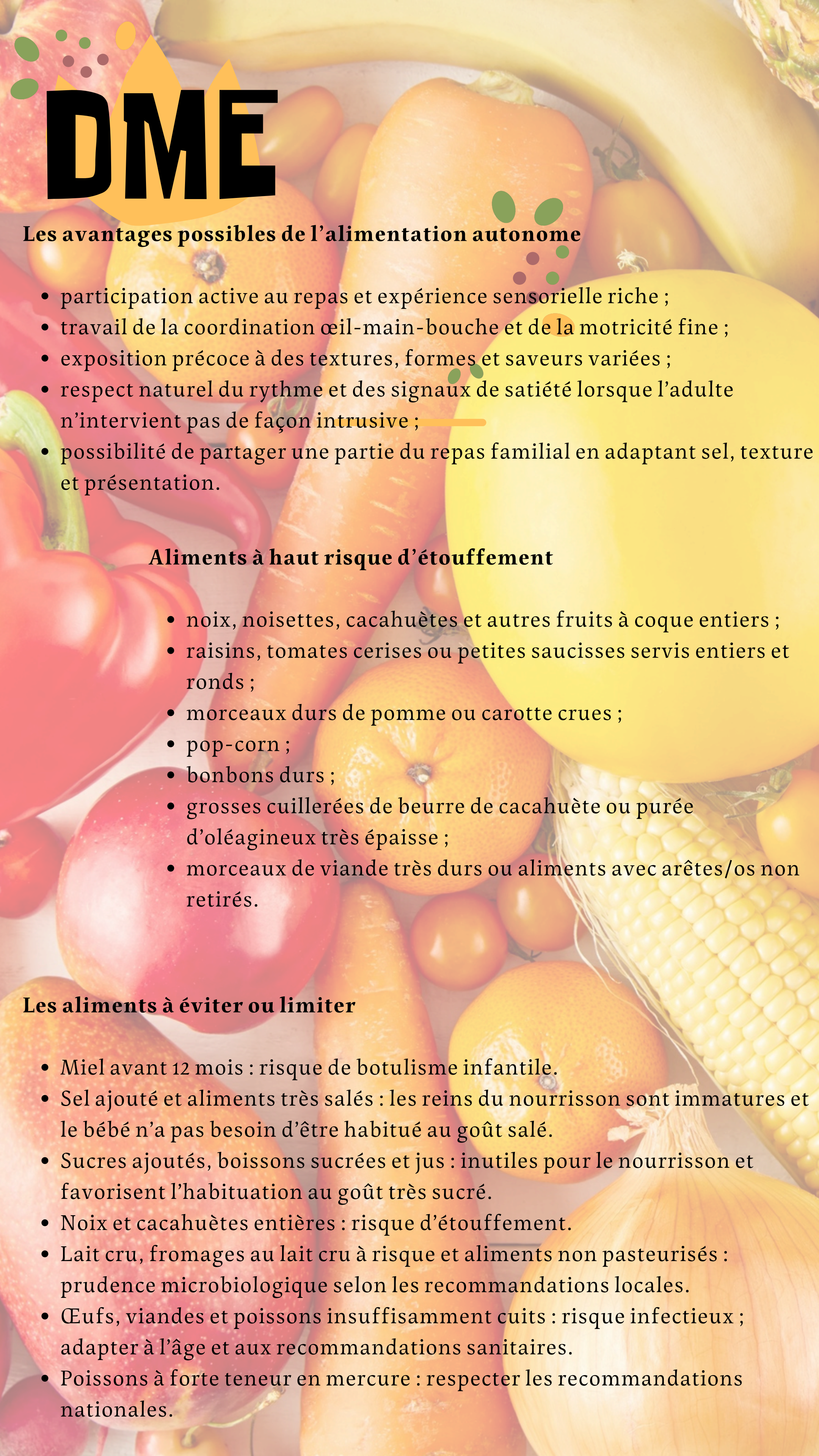
- Bébé est généralement autour de 6 mois.
- Il contrôle bien sa tête et son tronc et peut rester stable en position assise avec un soutien adapté.
- Il est éveillé, disponible et installé bien droit, jamais allongé pour manger.
- Il peut attraper un aliment et le porter volontairement à sa bouche.
- Un adulte reste présent et attentif pendant tout le repas.

Les aliments doivent être très tendres et suffisamment grands pour dépasser du poing fermé : bâtonnets de légumes fondants, quartier de poire très mûre, avocat, omelette en lanière, tartine moelleuse, galette de lentilles tendre, tofu ferme en bâtonnet, etc.

Suffisamment tendres?

L'aliment doit pouvoir s'écraser facilement entre le pouce et l'index ou entre la langue et le palais.

www.perinaissance.ch



DME

Les avantages possibles de l'alimentation autonome

- participation active au repas et expérience sensorielle riche ;
- travail de la coordination œil-main-bouche et de la motricité fine ;
- exposition précoce à des textures, formes et saveurs variées ;
- respect naturel du rythme et des signaux de satiété lorsque l'adulte n'intervient pas de façon intrusive ;
- possibilité de partager une partie du repas familial en adaptant sel, texture et présentation.

Aliments à haut risque d'étouffement

- noix, noisettes, cacahuètes et autres fruits à coque entiers ;
- raisins, tomates cerises ou petites saucisses servis entiers et ronds ;
- morceaux durs de pomme ou carotte crues ;
- pop-corn ;
- bonbons durs ;
- grosses cuillerées de beurre de cacahuète ou purée d'oléagineux très épaisse ;
- morceaux de viande très durs ou aliments avec arêtes/os non retirés.

Les aliments à éviter ou limiter

- Miel avant 12 mois : risque de botulisme infantile.
- Sel ajouté et aliments très salés : les reins du nourrisson sont immatures et le bébé n'a pas besoin d'être habitué au goût salé.
- Sucres ajoutés, boissons sucrées et jus : inutiles pour le nourrisson et favorisent l'habitude au goût très sucré.
- Noix et cacahuètes entières : risque d'étouffement.
- Lait cru, fromages au lait cru à risque et aliments non pasteurisés : prudence microbiologique selon les recommandations locales.
- Œufs, viandes et poissons insuffisamment cuits : risque infectieux ; adapter à l'âge et aux recommandations sanitaires.
- Poissons à forte teneur en mercure : respecter les recommandations nationales.

PERINAISSANCE		
Nutriment	Sources intéressantes	Point d’attention
Fer	Lentilles, pois chiches, haricots, tofu, céréales enrichies, œuf	Associer vitamine C ; surveiller les apports
Proteins	Légumineuses, tofu, œuf, yaourt/fromage si consommés	varier les sources
Oméga-3	Huile de colza, noix moulues/purée, graines de chia ou lin moulues	Adapter la forme à l’âge
Calcium	Lait maternel, lait infantile, yaourt/fromage, tofu enrichi selon produit	Les boissons végétales ne remplacent pas le lait infantile avant 12 mois
Iode	Sel iodé familial en quantité adaptée après 12 mois, produits laitiers/œuf selon régime, supplément si indiqué	Risque de déficit si alimentation très restrictive
Vitamine B12	Produits animaux ou aliments enrichis	Supplément indispensable dans une alimentation végétalienne
Vitamine D	supplémentation selon recommandations locales	alimentation seule généralement insuffisante

Repères pratiques selon l’âge

PERINAISSANCE		
Période	Objectif principal	Exemple de texture
Autour de 6 mois	Découvrir + commencer à couvrir les besoins en fer/énergie	Purée épaisse, écrasé, aliments très mous en gros morceaux
7–9 mois	Diversifier textures et familles d’aliments	Écrasés grumeleux, petits morceaux mous, finger foods
9–12 mois	Participer davantage aux repas familiaux	Haché, morceaux tendres, aliments saisis avec la pince
12 mois et +	Alimentation familiale adaptée	Variée, peu salée, avec textures de plus en plus proches de la famille

Une philosophie de repas qui respecte l’enfant

La diversification peut être vécue comme une transmission familiale plutôt qu’un protocole. On peut proposer des produits simples/de saison, peu transformés, cuisiner une base commune pour toute la famille et adapter texture, sel et taille des morceaux. L’enfant découvre aussi la nourriture en voyant les adultes manger.

- manger ensemble aussi souvent que possible ;
- laisser l’enfant toucher, écraser et sentir ;
- ne pas faire du dessert une récompense ;
- proposer un aliment refusé à plusieurs reprises sans pression ;
- varier les couleurs et les textures ;
- ne pas étiqueter trop vite un bébé comme « difficile » ;
- respecter les jours où il mange peu et observer la dynamique sur plusieurs jours.