



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Diversification alimentaire : l'introduction des morceaux

Partager Article
X



Diversification alimentaire : l'introduction des morceaux

Pour les bébés impatients de découvrir les saveurs, la diversification alimentaire peut débuter dès 4 mois en douceur : c'est un premier contact avec une autre texture que le lait habituel de votre bébé. Plus tard, la grande étape de l'alimentation solide de bébé sera l'introduction des morceaux : un passage parfois délicat.

<https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/diver...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Diversification alimentaire : l'introduction des morceaux

Pour les bébés impatients de découvrir les saveurs, la diversification alimentaire peut débuter dès 4 mois en douceur : c'est un premier contact avec une autre texture que le lait habituel de votre bébé. Plus tard, la grande étape de l'alimentation solide de bébé sera l'introduction des morceaux : un passage parfois délicat.

Vendredi 01 avril 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

A quel âge bébé mange des morceaux ?

Premiers pas de la diversification alimentaire dès 4 mois

La diversification alimentaire d'un bébé est possible car, comme l'explique Laurie Rousseau, diététicienne en pédiaterie "La succion entraîne une déglutination réflexe. Il est important de demander conseil à votre médecin pour bien démarrer cette diversification. En effet, ce n'est qu'à partir de 4 mois que les bébés peuvent déglutir de façon contrôlée". Le nourrisson ne sera pas pour autant capable d'ingérer des morceaux dès le début de la diversification alimentaire. Cette étape doit se faire en douceur et l'alimentation lactée, de préférence le lait maternel, doit être poursuivie aussi longtemps que possible.

Dès 6 mois : la découverte des textures granuleuses

C'est à cet âge qu'il est possible de proposer des semoules au lait pour appréhender les textures granuleuses, ou bien des moulinés de légumes plutôt que des purées lisses. "A partir de 6/7 mois vous pouvez déjà proposer des textures plus épaisses", conseille Laurie Rousseau.

Vers 8 mois : place aux premiers morceaux fondants

La diversification alimentaire de bébé évolue. Les petites pâtes alphabet fondantes, tout comme le riz bien cuit ou la semoule, pourront être proposés dans l'assiette du tout-petit. La purée pourra être juste écrasée à la fourchette.

L'important est de faire découvrir différentes textures progressivement. "Plus vous lui ferez découvrir de nouvelles choses, plus il sera ouvert à goûter de nouvelles saveurs, textures...",

explique Laurie Rousseau.

Et si bébé refuse une texture alors il faut retenter l'expérience quelques jours plus tard. "Il n'accepte pas cette texture car c'est nouveau. Cela est tout à fait normal. Il a besoin d'apprendre à connaître avant d'apprécier" explique Laurie Rousseau.



12 mois : introduction des vrais morceaux

Petits bouts de viande tendre, pomme râpée, c'est le moment important de l'entrée des vrais morceaux dans la diversification alimentaire. Il est important de ne pas trop la retarder. Plus on attend, plus le risque que le bébé les accepte mal croît.

Pour que le tout-petit se familiarise avec les morceaux, il faut privilégier la diversification autonome en le laissant toucher et jouer avec les aliments. Curieux, il finira par mettre à la bouche. Il a besoin de faire sa propre expérimentation.

Bien évidemment, les différentes étapes d'introduction se font toujours sous surveillance et en encourageant la découverte.

Que faire quand bébé refuse les morceaux ?

L'introduction des morceaux est le passage vers la nourriture "comme les grands" de la diversification alimentaire. Pourtant certains enfants ont plus de difficultés à les apprécier et peuvent avoir des réactions de rejets tels que les haut-le-cœur. Avec du temps et la patience, bébé finira par les accepter. Voici quelques conseils pour l'aider.

- **Utilisez un aliment "ami"**

Il suffit de déterminer un aliment fortement apprécié de bébé. Les carottes par exemple, s'il en raffole. 1^{ère} étape : lui proposer une purée de carottes écrasée à la fourchette. Si elle passe sans difficultés, alors proposer de petits bâtonnets à mâchouiller.

- **Installez-le à table avec vous**

Une méthode infaillible pour motiver bébé à goûter à de nouveaux aliments : manger à table, en famille. "Le repas est un moment convivial. Et la convivialité est un aspect essentiel pour la découverte des aliments", témoignage, Laurie Rousseau. Par mimétisme et curiosité, le jeune enfant aura envie de tout goûter. Attention à ce que bébé ne consomme que des aliments adaptés à son âge au cours de la diversification alimentaire.

- **Redonnez-lui une purée lisse**

En cas de véritable rejet des morceaux, il est préférable de lui redonner une purée plus lisse, puis de patienter quelques jours avant de lui proposer à nouveau sa purée préférée écrasée à la fourchette. Plus tard, ré-introduisez de nouveaux de petits morceaux.

L'important dans la diversification alimentaire est de ne pas forcer l'enfant à manger. Inutile de se tracasser s'il mange peu lors d'un repas. Il mangera mieux au prochain. Bébé finira par prendre goût à cette nouvelle texture, même si cela doit attendre un peu.

[En savoir plus](#) ^[7]

Ce qu'il faut retenir

- **A quel age bébé mange des morceaux - Introduction aliments bébé - Le Club Nestlé Bébé**

L'introduction d'aliments peut débuter dès 4 mois en douceur. A quel age bébé mange des morceaux ? C'est un premier contact avec une autre texture que le lait habituel.

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/diversification-alimentaire-lintroduction-des-morceaux>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/diversification-alimentaire-lintroduction-des-morceaux>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/diversification-alimentaire-lintroduction-des-morceaux&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/ptiterecette_arpushvertical_03_0.jpg&description=Diversification alimentaire : l'introduction des morceaux

[3] <https://twitter.com/share?text=Diversification%20alimentaire%20%3A%20l%26%23039%3Bintroduction%20des%20bebe/eveil-et-alimentation/diversification-alimentaire-lintroduction-des-morceaux>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/diversification-alimentaire-lintroduction-des-morceaux>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/6911>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/nos-marques/ptite-recette>

[7] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>