

Les étapes de l'alimentation

Mois	Les étapes du développement chez la plupart des enfants:	Les étapes de l'alimentation:	Votre bébé/jeune enfant est prêt à manger:
0 à 3	<ul style="list-style-type: none"> • Naissance • Sourires • Premiers rires 	<ul style="list-style-type: none"> • Parvient à trouver le sein ou la tétine • Tête et avale des gorgées • Peut sortir la langue 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lait maternel ou en poudre uniquement
3 à 5	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien de la tête • Sourires • Rires • Aptitude à remarquer son reflet dans un miroir 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut serrer les lèvres, fermer la bouche • Sort et rentre la langue sans problème • Étire la lèvre inférieure 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lait maternel ou en poudre uniquement
5 à 6	<ul style="list-style-type: none"> • Marche à quatre pattes • Gamme vocale plus étendue • Vocalisation plus élaborée • Conscience de son propre corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Fait des mouvements de mastication • Maîtrise l'effet de succion • Ouvre la bouche pour recevoir la cuillère • Peut tourner la tête librement pour s'alimenter 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lait maternel ou en poudre • Du riz ou des céréales pour jeunes enfants, en petites quantités mélangées à du lait maternel ou en poudre • Des purées d'un seul fruit ou légume à la fois, diluées au lait maternel ou en poudre
6 à 7	<ul style="list-style-type: none"> • Se tient assis sans soutien • Balaye l'air pour saisir des objets • Imité les sons des conversations 	<ul style="list-style-type: none"> • Saisit la nourriture et les ustensiles pour les porter à sa bouche 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lait maternel ou en poudre • Des purées ou bouillies d'ingrédients mélangés • Des jaunes d'œufs (bien cuits) • Du fromage frais • Des yaourts • De la purée de pommes de terre • De la banane écrasée • De la compote de pomme • Du blé / des céréales riches en protéines
7 à 8	<ul style="list-style-type: none"> • Reste assis tout seul • Attrape, manipule et déplace des objets • Dit 'papa' et 'mama' à ses parents • Se déplace à quatre pattes • Fait passer les objets d'une main à l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrôle sa langue pour faciliter l'alimentation à la cuillère • Peut boire/téter au moyen d'un gobelet avec bec verseur • Tolère des aliments autres qu'en purée 	<ul style="list-style-type: none"> • Des viandes hachées • De petites bouchées de fromage coupé en morceaux • Des jus de fruit au gobelet

8 à 9	<ul style="list-style-type: none"> • Se tient debout en s'aidant d'un support • Produit des sons qui ressemblent des mots en combinant différent syllabes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sait boire au gobelet • Assimile la fonction de la cuillère 	<p>Aliments mous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De petits morceaux de fruits et légumes mous découpés • Des morceaux de pain • Duv thno
9 à 12	<ul style="list-style-type: none"> • Agite la main pour dire au revoir • Se déplace à quatre pattes sans problème • Premiers pas • 'Navigue' d'une prise à une autre 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprend à utiliser sa main comme une pince • Mache avec des mouvements rotatifs • Attrape la nourriture et la porte à sa bouche • Essaie de se nourrir tout seul • Aime trouver des morceaux dans sa nourriture • Capable de mordre dans un biscuit mou 	<ul style="list-style-type: none"> • Des aliments quotidiens / aliments de la famille • Des aliments mous • Pas trop épicé (mais pas complètement fade) • Des légumes • Des fruits • Des céréales • Du pain • Des haricots • Des viandes, poissons • Du fromage
12 à 18	<ul style="list-style-type: none"> • Imite les activités de son entourage • Marche • Babille des sons articulés • S'exprime par gestes pour indiquer ce qu'il veut • Premiers mots 	<ul style="list-style-type: none"> • Sait se servir d'une cuillère • Tire la langue et crache • Moins agité pendant les repas • Capable de se nourrir par lui-même tranquillement • Capable de mordre des aliments plus durs, en fonction de la pousse des dents • Boit de l'eau au cours de la journée 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lait entier • Des oeufs entiers
18 à 24	<ul style="list-style-type: none"> • Parle • Court 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut mâcher des aliments plus difficiles • Peut mâcher en gardant la bouche fermée • Sait boire sans renverser • Dès 24 mois, peut avoir accès à tous les types d'aliments (coupés en petits morceaux cependant, à cause des risques d'étouffement) 	<ul style="list-style-type: none"> • A partir de 24 mois, tous types d'aliments en plus petites portions, avec moins d'assaisonnement • Des fromages non pasteurisés • Des fromages bleus
24 à 36		<ul style="list-style-type: none"> • Apporte son aide dans la cuisine 	<ul style="list-style-type: none"> • Family foods