

L'évolution des textures

Les 5 étapes de la diversification alimentaire

De 4 à 6 mois

Introduction des purées lisses

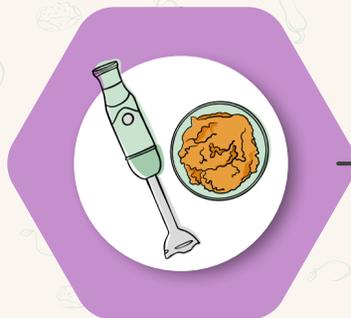
Consistance homogène et lisse
Légumes et fruits bien cuits et mixés sans sucre et sans sel



À partir de 6 mois

Évolution progressive vers le mouliné

Consistance épaisse
Légumes et fruits bien cuits et écrasés



À partir de 8 mois

Évolution progressive vers le haché/écrasé à la fourchette

Aliments en morceaux très mous qui s'écrasent entre la langue et le palais ou entre les doigts



À partir de 10 mois

Évolution vers des petits morceaux

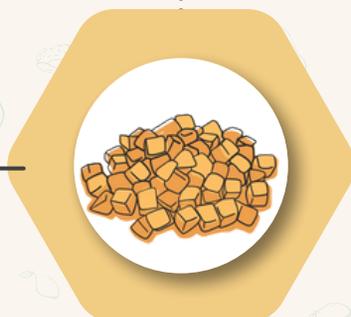
Aliments hachés ou coupés en petits morceaux tendres.



À partir de 12 mois

Évolution progressive vers des plus gros morceaux

Aliments en morceaux à croquer, à mâcher avec les dents (aliments cuits, fruits crus, crudités en petits morceaux...) adaptés à la mastication de bébé



Aliments
de l'enfance
0-3 ans