

# Est-il prêt pour les aliments à manger avec les doigts?

Vers l'âge de 8 mois, votre bébé sera capable de prendre et de tenir de petits morceaux de nourriture. Il n'est peut-être pas encore un expert et utilise peut-être toute sa main et tous ses doigts, mais laissez-le expérimenter. Avec de la pratique, il raffinera ses mouvements de doigts et développera la capacité de prendre habilement un morceau de nourriture seulement avec son pouce et son index. Les enfants devraient être assis et accompagnés quand ils mangent. Les assiettes et les bols stables avec de grandes ouvertures facilitent beaucoup la prise de nourriture avec les doigts. Ne vous inquiétez pas pour les doigts. Le fait de manger avec ses doigts aidera à développer ses habiletés motrices, en particulier sa coordination oculo-manuelle, et lui donnera un sentiment d'indépendance. Consultez notre guide pour l'alimentation des bébés plus âgés pour plus de conseils. Mettre les connaissances en pratique Offrez-lui de petites bouchées de légumes bien cuits ou de fruits mous, comme des morceaux de bananes mûres. Choisissez des textures qui se dissolvent rapidement dans la bouche, comme les collations aux céréales ou le yogourt. Optez pour des aliments faciles à prendre avec les doigts, comme des petites pâtes bien cuites. Évitez les aliments pouvant être avalés entiers et présentant un risque d'étouffement pour votre enfant. Collations Les bébés ont encore de petits estomacs, alors des minirepas, ou encore des petits repas et des collations, fonctionnent généralement bien. Les collations jouent un rôle important dans une saine alimentation; la grande variété de formes et de formats offerts peut aider à perfectionner sa capacité de manger seul. Comme votre bébé apprend à broyer et à mâcher, essayez des collations qui se dissolvent facilement. Lorsqu'il commence à s'y habituer, passez aux collations texturées.