

# On passe à la finger food ? Suivez notre checklist pour la diversification menée par l'enfant

Vous vous demandez quand commencer la nourriture pour bébé ? La plupart des bébés sont prêts à commencer à essayer vers six mois. La diversification menée par l'enfant, où votre bébé se nourrit avec les doigts, est un excellent moyen de l'aider à découvrir de nouvelles saveurs et textures à son propre rythme. Voici quelques conseils pour aider votre bébé à se lancer dans l'aventure des aliments solides.

- Pensez « finger food ». Un aliment que votre bébé peut tenir dans son poing et qui dépasse un peu.
- Visez ceux qui fondent facilement dans la bouche afin de réduire le risque d'étouffement.
- Pour commencer, évitez les aliments durs tels que les carottes crues.
- Essayez d'offrir à bébé une diversité d'aliments adaptés à son âge. Il peut s'agir de fruits (mous ou cuits sans sucre ajouté), de légumes (cuits et mous), d'œufs durs, de féculents cuits tels que les pommes de terre, les pâtes, le riz, les nouilles, les légumineuses comme les haricots et les lentilles, de viande, de poisson sans arêtes ou encore de bâtonnets de fromage dur entier pasteurisé.
- ?Les bébés ont parfois des haut-le-cœur lorsqu'ils passent aux aliments solides. Ce n'est pas la même chose qu'une fausse route, il est donc important de connaître la différence et de savoir comment réagir dans les deux cas. Le risque de fausse route (étouffement) n'est pas plus élevé avec la diversification menée par l'enfant qu'avec une alimentation traditionnelle à la cuillère. Il peut être utile de se préparer à l'éventualité d'une fausse route.
- Ne laissez jamais votre bébé manger tout seul.

- Essayez de faire coïncider les aventures alimentaires de votre bébé avec les repas familiaux afin qu'il se sente intégré et qu'il puisse copier ce que font les autres.
  
- Préparez-vous à la pagaille. Selon certains parents, placer une nappe antidérapante et lavable ou un tapis de sol sous la chaise haute de bébé peut aider lors du nettoyage. [Consultez ici les autres articles pratiques qui pourraient vous être utiles pour passer aux aliments solides](#) [1].
  
- N'oubliez pas que tout est question de découverte et d'exploration, laissez donc bébé vous guider !

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ch/fr/6-12-mois/diversification-alimentaire-menee-par-bebe>

**Liens**

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/node/362050>