



Fiche mémo

Conseils Pratiques pour une
Diversification Réussie

1. Patience et flexibilité :

Chaque enfant est unique et se développe à son propre rythme. En observant et en respectant les préférences et les signaux de satiété de ton bébé, tu favorises une expérience positive.

2. Variété :

Offrir une diversité de textures et de saveurs pour éveiller les sens de ton bébé, tout en respectant les recommandations du PNNS. Cela contribue à une alimentation équilibrée et diversifiée.

3. Sécurité :

Veille à ce que les aliments soient bien cuits et coupés en morceaux appropriés pour éviter tout risque d'étouffement.

4. Routine :

Mettre en place une routine de repas aide à donner des repères à ton bébé, créant un environnement prévisible et rassurant pour lui.

5. Positivité :

en faisant des repas un moment agréable et sans stress, avec des sourires et des encouragements, tu crées une atmosphère positive qui favorise le plaisir de manger et la découverte des aliments.
