

## INTRODUCTION DES TEXTURES

La texture est une des propriétés de l'aliment qui demande le plus d'adaptation pour l'enfant. Plus l'enfant est stimulé par l'introduction de nouvelles textures plus il va développer des capacités orales pour en découvrir d'autres.

Les signes que l'enfant est prêt à consommer une texture moins lisse:

- il maintient sa tête et son dos droit sur une chaise
- il avale les purées lisses et épaisses sans problème
- il réalise des mouvements de mâchonnement quand il porte quelque chose à sa bouche
- il est capable de tenir un aliment dans sa main et de le porter à sa bouche
- il se montre intéressé par le repas

Les textures doivent être introduites progressivement de la consistance la plus lisse possible au début jusqu'aux gros morceaux. **Il est recommandé d'introduire des textures non lisses à partir de 8 mois et pas après 10 mois en adaptant la taille et la dureté des morceaux aux capacités de l'enfant.**

On peut proposer les étapes suivantes:

- **purée lisses** au tout début de la diversification sans grumeaux (à partir de 4 mois).
- **purées épaisses et granuleuses** (à partir de 8 mois).
- **morceaux qui s'écrasent contre le palais** tels que les fruits très mûrs ou les légumes bien cuits (à partir de 9-10 mois). -> Morceaux mous.
- **morceaux qui s'écrasent entre les doigts** tels que des petites pâtes, des demi-rondelles de banane, des fromages mous (à partir de 11 mois). -> Petits morceaux fondants
- **morceaux qui se cassent avec les dents** tels que les petits dés de jambon, les petits morceaux de viande, les légumes crus coupés en petits bâtonnets, les biscuits pour bébé (à partir de 1 an). -> Petits morceaux à croquer

Le refus initial des grumeaux et des morceaux ne doit pas retarder l'introduction de ceux-ci. Il faut répéter les présentations plusieurs fois. Les petits pots du commerce ont souvent une texture assez constante ce qui peut amener l'enfant à refuser les nouveaux aliments à morceaux.

**A éviter du fait du risque d'étouffement : les aliments cylindriques ou sphériques (ronds) qui résistent à l'écrasement:**

- **fruits à coque**
- **l'arachide**
- **les grains de raisins**
- **tomates cerises**

**Texture proposée par âge selon les aliments (indicatif)**

	5 mois	6 mois	7 mois	8 mois	9 mois	10 mois	11 mois	12 mois	2 <sup>ème</sup> année
<b>Légumes</b>	Purée lisse		Très mûrs ou cuits, mixés, écrasés, texture homogène, lisse		Morceaux mous, très mûrs ou cuits		Cuits, crus et écrasés, petits morceaux fondants		En petits morceaux à croquer
<b>Fruits</b>	Compote lisse		Très mûrs ou cuits, mixés, écrasés, texture homogène, lisse		Morceaux mous, très mûrs ou cuits		Cuits, crus et écrasés, petits morceaux fondants		En petits morceaux à croquer
<b>Fruits à coque (sans sel ajouté)</b>	En poudre, dans un autre aliment déjà introduit auparavant				En pâte ou beurre de cacahuète <b>PAS SOUS FORME ENTIÈRE AVANT L'ÂGE DE 4 ANS</b>				
<b>Pommes de terre</b>	Purée lisse		Texture homogène lisse		Morceaux mous		Petits morceaux fondants		Écrasées puis vers des morceaux plus gros
<b>Légumineuses (lentilles, petits pois, haricots secs)</b>	Purée lisse (selon la tolérance digestive)		Texture homogène lisse (selon la tolérance digestive)		Morceaux mous (selon la tolérance digestive)		Petits morceaux fondants (selon la tolérance digestive)		Écrasées puis vers des morceaux plus gros
<b>Pain, produits céréaliers</b>	Farine ou bouillies				Formes céréalières plus texturées (riz, semoule, petites pâtes, pain)				
<b>Volailles, poissons, viandes</b>	Mixés et très cuits								Hâchés puis écrasés puis petits morceaux
<b>Œufs cuits</b>	Mixés et cuits				Petits morceaux				Morceaux plus gros

Tableau issu de la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2020

**SOURCES:**

- [1] Révision des repères alimentaires pour les enfants de 0-36 mois et 3-17 ans. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2020.
- [2] Tounian P. Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans. 3ème édition. 2017. (Elsevier Masson).
- [3] Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017;64(1):119-32.
- [4] Marduel Boulanger A, Vernet M. Introduction of new food textures during complementary feeding: Observations in France. Arch Pediatr. janv 2018;25(1):6-12
- [5] Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 0 à 3 ans. 2019
- [6] Harris G, Mason S. Are There Sensitive Periods for Food Acceptance in Infancy? Curr Nutr Rep. 2017;6(2):190-6.
- [7] Haut Conseil de Santé Public, Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans, juin 2020.