



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

Cette brochure est éditée
par Newton 21 Healthcare

Retrouvez-nous sur nos sites :
www.bvksbp.be
www.infosanté.be



Demandez conseil à votre médecin



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

Le 1^{er} biscuit de l'enfant

Apprendre
à mâcher :
une nécessité
pour l'enfant

1



Soutient la Société Belge de Pédiatrie

Le 1^{er} biscuit de votre enfant

Biscuit nourriture, biscuit sourire, biscuit indépendance. Première expérience alimentaire vraiment solide de votre enfant, son importance est trop souvent sous-estimée : parlons-en !

Le saviez-vous ?

Avant sa naissance, votre bébé ingérait déjà du liquide! Dès qu'il est né, vous l'avez nourri essentiellement avec des aliments liquides ou semi-liquides. Aujourd'hui, il a grandi et voici venu le temps de lui faire découvrir les joies du premier biscuit



→ Quand ?

Pas trop tôt. Pas trop tard. Choisissez le bon moment : vers 6-7 mois environ.

- Lorsque vous l'asseyez, votre enfant commence à rester dans cette position; il commence aussi à s'asseoir seul : son tonus musculaire s'affirme.
- Ses premières dents apparaissent.
- Depuis la naissance, il a tété, suçoté, lapé; vous avez désormais commencé à lui faire découvrir des aliments semi-liquides que vous lui donnez à la cuiller.
- Votre enfant s'éveille de plus en plus au monde : déjà, il a cessé de babiller, de gazouiller, il vocalise de plus en plus et s'essaie à l'imitation.

→ Comment ?

Bébé avale et ce depuis sa 12^{ème} semaine "in utero". Sa langue, par de petits mouvements de lapement, est responsable de la croissance de la mâchoire. La succion, réflexe dès le début de la vie, va petit à petit s'élaborer. Bébé va apprendre à avaler de façon plus consciente, il passe par une période où il porte les doigts à la bouche pour les sucer, après chaque cuiller de panade ou de bouillie, ce qui lui permet petit à petit d'accepter de nouveaux aliments.

Vers 5-6 mois, bébé tentera de s'emparer de la cuiller, projettera de la nourriture à travers la pièce. C'est l'époque où il apprend à boire à la tasse.

Nouvelles aventures, nouvelles joies !

A cette époque, la morsure fait partie de son exploration du monde et de son apprentissage de la vie. Le premier biscuit viendra s'ajouter aux expériences indispensables au bon développement de la mastication. L'impact sur la qualité de l'articulation sera important, bébé améliore son tonus facial de jour en jour.

Le premier biscuit "dur" sera tour à tour manipulé, trituré, tripoté et longuement observé par bébé. Puis il le léchera avant de commencer à le mâchonner.

Le biscuit ne sera proposé qu'en présence d'un adulte et devra fondre vite.

→ Pourquoi ?



- parce que le premier biscuit est le premier pas vers une alimentation de plus en plus solide, comme la vôtre.
- parce que s'alimenter avec du solide, c'est mettre en œuvre des muscles qui permettront la découverte et l'organisation du langage articulé.
- parce que manger un biscuit, c'est aussi une façon de grandir, de devenir plus indépendant; le plaisir de mordre ses premiers biscuits, c'est aussi, la découverte positive et enthousiasmante de la vie dans laquelle il "mord".

→ Lequel ?

Un biscuit sain contient beaucoup de céréales, peu de sucre ajouté (sucre rapide) et n'est pas trop gras.

Regardez l'étiquetage nutritionnel qui figure sur la plupart des produits. Si les lipides sont inférieurs à 15 grammes pour 100 grammes de produit, le biscuit n'est pas trop gras.

L'intitulé "glucides" de l'étiquetage nutritionnel renseigne les glucides totaux et les "sucres", c'est-à-dire les sucres rapides. Ceci vous donnera une idée de la proportion de sucres ajoutés que contient le biscuit par rapport à l'amidon (glucides complexes).