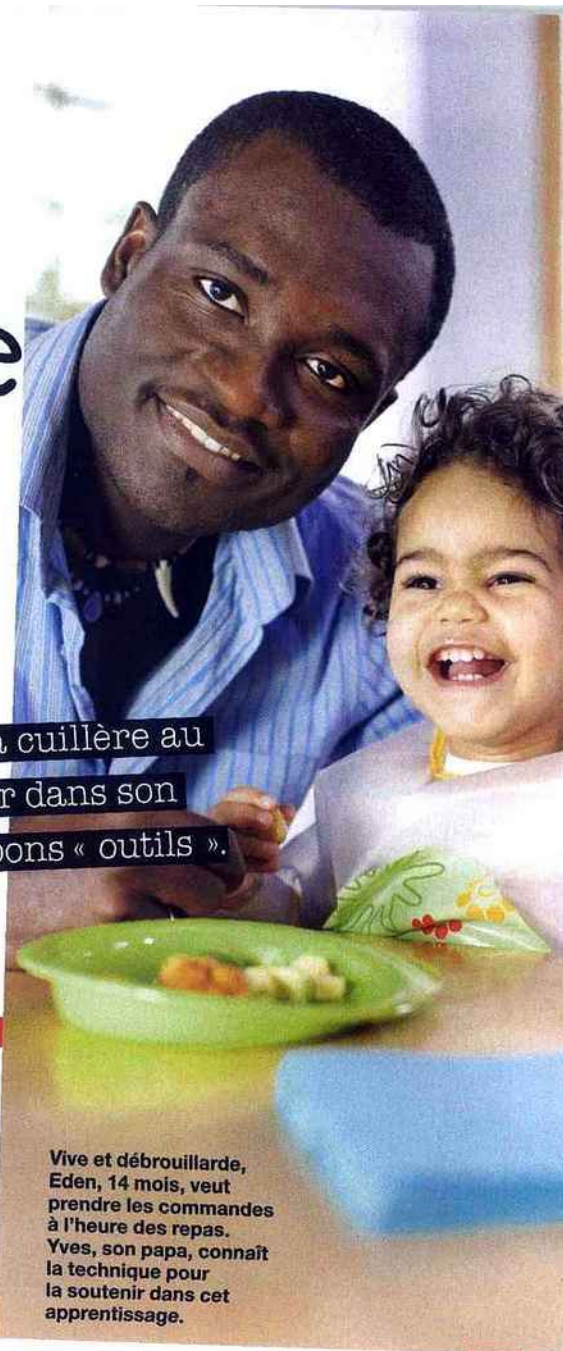


C'est  
facile  
!

## Lui apprendre à manger seul

Votre bébé ne cesse de vouloir attraper la cuillère au moment des repas ? La recette pour l'aider dans son autonomie : une bonne préparation et de bons « outils ».



### Nos conseils pour l'aider à devenir autonome

#### 1. Un peu d'organisation

Préparez le terrain en installant sur la table ou la tablette de votre enfant tout ce dont il aura besoin : gobelet avec couvercle à demi rempli d'eau, couverts, assiette. Et à portée de main ce qui pourra vous être nécessaire : cuillère supplémentaire, bavoir, papier absorbant. Pensez à donner de bonnes habitudes à votre enfant en commençant par un passage au lavabo pour lui laver les mains.

#### 2. Une installation performante

Installez votre bébé dans sa chaise haute et bouclez son harnais de sécurité pour éviter toute chute. Son bavoir autour du cou et sa cuillère ergonomique en main, montrez-lui comment vous attrapez la purée avec votre propre cuillère : il va vous imiter.

Vive et débrouillarde, Eden, 14 mois, veut prendre les commandes à l'heure des repas. Yves, son papa, connaît la technique pour la soutenir dans cet apprentissage.

#### 3. Une ambiance détendue

Bien sûr, une cuillerée sur deux atterrit à côté. Restez zen : les gestes de votre bébé vont devenir plus précis avec l'expérience. S'il s'énerve, doublez la mise en assurant de votre côté quelques cuillerées efficaces. Avant de passer au dessert, incitez-le à boire avec sa tasse à anse. Et félicitez-le de son exploit.

## Les bons accessoires qui facilitent son repas



### Misez sur la convivialité

Devenir un expert demande du temps. Ne soyez pas trop pressé. Votre bébé tient sa cuillère tantôt d'une main, tantôt de l'autre ou préfère attraper les petits morceaux à la main ? Laissez-le expérimenter. En lui imposant une méthode vous risqueriez de le freiner dans son apprentissage. Il se débrouille mal avec la petite cuillère ? Proposez-lui une fourchette en l'aidant à piquer l'aliment. Il sera peut-être plus à l'aise. Enfin, n'oubliez pas que le repas doit rester un moment de plaisir. Encouragez votre tout-petit et félicitez-le.

### Assiette Evidence, BébéConfort

Elle propose deux zones (l'une de 90 ml et l'autre de 210 ml) pour séparer les aliments. Sa base antidérapante adhère bien à la table. Pratique, elle passe du congélateur au micro-ondes ! Son prix : 9,65 €.



### Gourde en inox Safe Sippy 2, KidBasix

Avec son bec ergonomique et ses poignées amovibles, elle facilite l'autonomie. Elle peut aussi s'utiliser avec une paille (incluse dans le pack) ! La housse en silicone protège des chocs et de la chaleur. Son prix : 15,50 €.

### Guillère 360°, Béaba

Avec son manche rotatif, elle reste toujours horizontale quelle que soit la position du manche. Rien ne se renverse. Son prix : 6,90 €.



### Petits pots gourmands, Babysun

Ils conservent la nourriture de votre bébé, au froid ou au chaud. Esthétiques, ils sont pratiques à emporter grâce à leur capuchon qui ferme le pot hermétiquement. Dommage qu'ils ne passent ni au micro-ondes ni au congélateur. Leur prix : 8,50 € les 2 pots et 1 cuillère.

Elisabeth Tzimakas. Shopping : Safia Amor. Voir le carnet d'adresses en fin de journal.