



Il veut manger avec sa propre cuillère, comment gérer ?

Entre 12 et 18 mois environ, un enfant commence à vouloir **manger tout seul**, avec ses couverts (surtout si vous le laissez prendre les petits morceaux avec ses doigts depuis plusieurs mois). Cette nouvelle étape n'est pas toujours simple pour les parents : faut-il le laisser faire et retrouver plus de purée par terre que dans sa bouche ? Voici quelques conseils...

Pour que cela se passe bien :

- Soyez fier(e) de votre enfant, il grandit : **encouragez-le** à manger tout seul même si ce n'est pas agréable pour vous !
- Organisez-vous pour les repas : **protégez ses vêtements** avec un grand bavoir/torchon adapté (pour limiter les tâches), préparez des serviettes (pour l'essuyer) et une éponge (pour nettoyer après le repas ou pendant en cas de grande catastrophe). Mais tolérez un peu de débordements et ne soyez pas trop maniaque ...
- Proposez-lui du **matériel adapté** : une assiette en plastique (pour limiter la casse) et des petits couverts (adaptés à la taille de ses petites mains et de sa bouche).
- Au début, guidez son geste s'il le veut bien.

Et pour être sûr(e) que votre enfant mange assez, utilisez 2 cuillères :

- Une pour lui : **vous le laisserez se débrouiller** avec pour qu'il apprenne petit à petit à s'en servir.
- Une pour vous : vous lui donnerez quelques cuillères de légumes/viande, entre ses tentatives.

Plus vous le laisserez libre, plus il apprendra rapidement... Alors, **patience** et courage, cela va vite et bien se terminer !!

