



A PARTIR DE QUEL AGE MANGER TOUS ENSEMBLE A TABLE ?

Il n'y a **pas de règle stricte** car chaque famille fonctionne différemment (horaires de travail décalés, parent qui rentre tard, ...). Mais très vite un bébé assiste souvent au repas de la famille s'il est éveillé à ce moment-là.

Il est vraiment à la table familiale dès qu'il peut tenir assis dans sa chaise haute bien attaché (vers 6 à 9 mois) et **dès qu'il peut tenir quelque chose dans sa main : il peut goûter seul certains morceaux fondants ou manger du pain.**

C'est généralement vers 1 an qu'il commence petit à petit à tenir sa cuillère. Ne mangeant pas encore tout seul à cet âge, **il faudra s'occuper de lui. Mais il cherchera très certainement à vous imiter** et donc à utiliser ses propres couverts : en route vers l'autonomie.

Par contre, il est important de continuer à **lui proposer un repas adapté** pour respecter ses besoins spécifiques (jusqu'à 3 ans).

Enfin, ce moment peut aussi être l'occasion de **modifier, si besoin, quelques-unes de vos habitudes alimentaires** afin de montrer le bon exemple à bébé ...

