

TRUCS ET ASTUCES POUR ADAPTER LA TEXTURE DES ALIMENTS

PRÉPARATION

- Bien cuire les aliments (ex. : pochés, au four, braisés, à la mijoteuse).
- Utiliser des outils performants (ex. : robot culinaire, mélangeur à main).
- Mélanger les aliments avec du liquide et réduire en purée jusqu'à la consistance souhaitée.



MATÉRIEL

UTILISER UN TAMIS OU UN CHINOIS POUR ÉLIMINER LES GRUMEAUX

Pour réduire en purée, liquéfier, lier ou diminuer l'aspect collant, ajouter :

- Lait / crème
- Jus de fruits ou de légumes
- Sauces (ex. : béchamel, hollandaise, tomate, rosée, béarnaise, brune)
- Bouillon
- Formule nutritive

PURÉE LISSE MAISON

PURÉE ÉPAISSE

Pour épaissir ou lier une purée, on peut ajouter :

- Céréales sèches pour bébé
- Purée de pommes de terre ou de légumes
- Purée de viande commerciale
- Agent épaississant commercial

Éviter la purée adhésive (trop collante) ou trop épaisse, car :

- Demande plus d'effort à l'alimentation;
- Diminution possible des apports;
- Allonge la durée du repas.



ASTUCE

INCLINER LA CUILLÈRE DE CÔTÉ ET S'ASSURER QUE LA PURÉE SE DÉVERSE LENTEMENT

PURÉE GRANULEUSE

C'est une étape où la plupart des enfants réagissent aux changements, c'est normal.

Pour favoriser l'acceptation, il est conseillé d'ajouter peu à peu de la texture à la purée en :

- Ajoutant des céréales sèches broyées.
- Laisant des grumeaux dans les aliments passés au robot culinaire.
- Intégrant des aliments bien cuits écrasés à la fourchette.

La viande doit rester en purée lisse plus longtemps

Malgré l'ajout de texture, la purée doit rester homogène, c'est-à-dire constante dans la grosseur des granules

Attention aux pots de purées commerciales juniors qui contiennent des morceaux inappropriés (ex. : grains de maïs, petits pois) et des textures mixtes.

ÉCRASÉ OU HACHÉ

Aliments passés grossièrement au robot, écrasés finement avec la fourchette ou hachés avec le couteau ou le ciseau multilames

À cette étape, la texture doit être liée (cohésive), c'est-à-dire qu'elle ne doit pas s'éparpiller dans la bouche.

TRUCS

Lier avec potage, purée, sauce, condiment (ketchup, mayonnaise).

Quand l'enfant contrôle bien cette texture, augmenter graduellement la grosseur des morceaux.

Prépare l'enfant à la prochaine étape (petits morceaux solides).

SOLIDES

À cette étape, votre enfant doit être capable de croquer les aliments et de les déplacer sur les molaires avec la langue pour finalement les mastiquer.

FONDANT

Aliments dont la texture est solide et fondante (biscuits, craquelins et grignotines) qui se dissolvent facilement avec la salive.

MOU

Aliments dont la texture est solide et facilement écrasable (légumes très cuits, oeufs brouillés, bananes, pâtes très cuites).

TRUC

Le solide mou doit s'écraser facilement entre les doigts sans effort.