



Brand JUST
Publication Www.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a

Diversification alimentaire : nos indispensables pour les kids

www.elle.be/fr/319157-diversification-alimentaire-nos-indispensables-pour-les-kids.html

March 15, 2021

A six mois, votre bébé est prêt à goûter ses premières panades, et à en mettre partout! Comment lui préparer des petits plats qui l'installeront progressivement à table, quelle vaisselle et accessoires privilégier ? On vous donne quelques conseils pour réussir la diversification alimentaire de votre enfant.

Les fruits ou les légumes?

Chaque parent y va de son propre conseil. Débutez par l'un ou par l'autre, cela n'a aucune importance. Si vous commencez avec les fruits et que cela se déroule bien, vous pouvez introduire les légumes. Et vice versa.

La règle la plus importante, c'est de vous contenter de goûts purs et simples. N'ajoutez pas de sel ou de sucre. Choisissez par exemple des fruits comme la poire, la banane, la pomme ou la mangue. Ou optez pour des légumes au goût doux comme le brocoli, la carotte ou le chou-fleur. Chaque jour, essayez un goût nouveau.

Un petit conseil ? Si vous préparez vous-même vos panades de fruits et de légumes, retirez la peau et les pépins avant de réduire les morceaux en purée à l'aide d'un mixeur. Si vous n'êtes pas un pro en cuisine, utilisez un [Babycook](#) pour les premiers repas de votre bébé dans le vaste monde de l'alimentation. Entre son panier vapeur et son bol mixeur vous pourrez préparer des recettes savoureuses qui conserveront toutes les vitamines des ingrédients utilisés. Ce qu'on aime le plus? Il est possible de récupérer le jus de cuisson pour adapter la texture des préparations selon les besoins et l'âge de l'enfant.

Et puis, si vous n'êtes vraiment pas douées en cuisine, il existe des chouettes alternatives comme [Just](#), la nouvelle marque de recettes pour bébés avec des ingrédients simples, frais, biologiques et belges, sans aucun ajout de sucre ou encore [Cutie-Pie](#), des recettes qui contiennent uniquement des aliments [frais](#), locaux et de saison, d'origine biologique et sans pesticides.

View this post on Instagram
A post shared by [n n \(@zoelyssmom\)](#)

Diversification alimentaire : quelle vaisselle choisir?



Brand JUST
Publication Www.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a

Design ou pratique ? Pas toujours facile de trouver de la vaisselle adaptée aux petits mains potelées de nos bambins, sans faire une croix sur le design. Quoi qu'il en soit, il est indispensable de favoriser l'apprentissage et l'autonomie lors des moments du repas. Son body risque d'y passer, et le sol de votre salle à manger aussi. On vous donne quand même quelques astuces.

- Favorisez une **cuillère adaptée aux petites mains** des enfants, comme la cuillère Kizingo, spécialement conçue pour les droitiers ou les gauchers et qui favorise le bon développement et procure de la stabilité grâce à sa poignée ou encore le set de couverts Mushie avec un manche épais.
- Des **assiettes tout-en-un** antidérapantes qui servent à la fois de sets de table, de assiettes et de bols. Elles restent bien accrochées à la table pour éviter aux enfants maladroits ou un peu énervés de les renverser. Et puis, grâce au **bord courbé haut** de l'assiette d'apprentissage, votre enfant apprend rapidement à saisir la nourriture avec sa cuillère. Moins de taches et plus de sérénité ! Notre coup de coeur ? La vaisselle compartimentée Ez Pz, aux couleurs douces et au design scandinave, imaginée en 2014 par une maman de trois enfants turbulents.
- La **tasse d'apprentissage** permettra à votre enfant de faire la transition parfaite entre le biberon et le verre en facilitant la prise en main grâce à la présence de poignées et d'un débit d'eau réduit et progressif. Souvent réalisées en silicone, les tasses évitent alors les glissades et les chutes, tout en étant légères et faciles à attraper pour l'enfant.
- Le **gobelet 360°** qui s'apparente à un verre normal mais leur couvercle transparent évite au contenu d'être déversé en une fois (et donc de goutter). Ils permettent d'avaler une gorgée au bon moment. Votre enfant est devenu un vrai pro ? Il vous suffit alors de retirer le couvercle pour obtenir un gobelet normal. Notre coup de coeur ? Celui de la collection Mio de Mépal, qui peut être fermé hermétiquement et résiste aux chocs, dans des coloris pétillants!



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a



Tasse d'apprentissage Neil en silicone Sable Liewood
[ACHETEZ CE PRODUIT](#)



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a



Cuillère double manches Cookut

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Lot de 2 Tasses d'Apprentissage Konges Slojd

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Gobelet à paille Mio Mepal

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Set cuillères bébé Mepal

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Cuillères Liva en silicone Liewood

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Lot de 4 Tasses Gene Dino Blue Multi Mix Liewood

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Cuillères en silicone EZPZ

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Assiette à ventouse Mushie



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a

ACHETEZ CE PRODUIT

Bol en silicone EZPZ

ACHETEZ CE PRODUIT

Bol à ventouse Mushie

ACHETEZ CE PRODUIT

Cuillère d'apprentissage pour gaucher Vert Menthe Kinzingo

ACHETEZ CE PRODUIT

Assiette et plateau antidérapant Gris EZPZ

ACHETEZ CE PRODUIT

Tasse d'apprentissage Elphee – Done by Deer

ACHETEZ CE PRODUIT

Fourchette et cuillère bleu marine OXO

ACHETEZ CE PRODUIT

Gobelet anti-goutte Mepal

ACHETEZ CE PRODUIT

Set de couverts enfant Mepal

ACHETEZ CE PRODUIT

Gobelet d'apprentissage à bec souple pingouin Philips AVENT

ACHETEZ CE PRODUIT

Assiette d'apprentissage Mépal

ACHETEZ CE PRODUIT

Gobelet d'apprentissage Miracle Munchkin

ACHETEZ CE PRODUIT

Tasse d'apprentissage 'Evoluclip' 3 en 1 BEABA

ACHETEZ CE PRODUIT

Verre enfant Mepal

ACHETEZ CE PRODUIT

Set service bébé Mepal

ACHETEZ CE PRODUIT

Lot de couverts Mushie

ACHETEZ CE PRODUIT

Fourchette et cuillère Zoo Fox Skip*Hop



Brand JUST
Publication Www.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a

ACHETEZ CE PRODUIT

Les accessoires indispensables pour commencer la diversification alimentaire

A chaque repas, une machine. Ou presque.

- Avec des grandes poches ou avec des manches, le **bavoir** est l'indispensable pour garder son calme à table. Les aliments peuvent alors couler ou tomber, ils atterriront dans la poche du bavoir. Votre meilleur allié durant l'heure du repas.
- A placer sous la table et la chaise de votre bambin, le **tapis anti-dérapant et anti-éclaboussures** protège le sol et facilite le quotidien des parents. Les petits plus? Il se lave en un clin d'oeil avec une éponge humide et il est facile à transporter et à déplacer. Vous avez invité vos copines à manger ? Vous le roulez et vous le rangez.
- Vous voulez préserver (un peu) votre table ? Optez pour un **set de table** qui vous servira autant pour le repas, que pour la peinture ou la plasticine. Choisissez un set de table en silicone qui ne favorise pas le développement des bactéries, des moisissures et des autres champignons, et qui est ultra facile à nettoyer.



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a



Bavoir en silicone Sunshine Mushie

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a



Set de table en silicone Ivoire Konges Slojd

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Set de table en silicone Terracotta Konges Slojd

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Bavoir Lai à poids en coton bio – Set de 2 Gris Liewood

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Set de table Arc-en-ciel en silicone Studio Loco

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Bavoirs en silicone – Set de 2 Bleu pâle BabyBjorn

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Set de table Safari Jaune Ferm Living

[ACHETEZ CE PRODUIT](#)

Bavoir en silicone Daisy cloud Mushie



Brand JUST
Publication Wwww.elle.be.
Printrun 9860

Product
Date of Pub. 03/03/2021
Journalist n/a

ACHETEZ CE PRODUIT

Tablier Merle Dino dove Bleu ciel Liewood

ACHETEZ CE PRODUIT

Set de table Tracy Dino en silicone Bleu gris Liewood

ACHETEZ CE PRODUIT

Bavoir Melodie en coton bio Ecrû Konges Slojd

ACHETEZ CE PRODUIT

Set de table en silicone Confetti Vanilla Mushie

ACHETEZ CE PRODUIT

Bavoirs Bloom en silicone – Set de 2 Rose Konges Slojd

ACHETEZ CE PRODUIT

A LIRE AUSSI

Kids : 7 idées de collations équilibrées à faire soi-même

Kids : 5 accessoires pour un lunch zéro déchet

3 cafés-poussettes où prendre le lunch avec votre tribu