

Alimentation et habitudes non-nutritives Les messages clé à transmettre selon l'âge de l'enfant

Age	Alimentation	Boisson	Tétine/biberon	Rythme de vie
6 mois à 1 an 	<p>Faire goûter, proposer une grande variété d'aliments parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les fruits, les légumes, les féculents - les volaille-poisson-œuf-viande - les produits laitiers (mais pas au lait cru) <p>En dehors de ces aliments, ne pas donner de produits sucrés ou salés</p> <p>+ Lait maternel et/ou lait 2ème âge</p>	<p><i>En plus du lait :</i> Eau à volonté, pendant et en dehors des repas (ne pas donner d'autres boissons)</p>	<p>Un arrêt progressif de la tétine est recommandé à partir de 12 mois.</p>	<p>A partir de l'âge de 6 mois, les prises de lait sont à favoriser au moment des repas.</p> <p>Mettre en place un rythme basé sur 4 repas par jour</p>
1 à 3 ans 	<p>Continuer de proposer une alimentation variée Limiter les produits sucrés en particulier au petit-déjeuner et au goûter</p> <p>+ Lait maternel/lait de croissance : alterner avec du lait de vache entier</p>	<p>Eau à volonté pendant et en dehors des repas*</p> <p><i>*La consommation régulière de boissons sucrées doit être proscrite.</i></p> <p><i>Devant un refus de modifier cette habitude => recommander de consommer ces boissons au moment des repas puis de les diminuer...</i></p>	<p>Si encore utilisée, programmer l'arrêt de la tétine.</p> <p>Arrêter le biberon vers l'âge de 2 ans.</p>	<p>Rythme de 4 repas par jour (sans autre prise alimentaire au cours de la journée)</p>
3 à 6 ans 	<p>Vigilance sur la composition du petit-déjeuner et du goûter - privilégier la formule « 1 fruit, du lait/fromage/yaourt et du pain »</p>		<p>Si tétine ou biberon encore utilisés, les arrêter au plus tôt.</p>	