








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

Age	Alimentation 	Boisson 	Tétine/biberon 	Rythme de vie 
<b>6 mois à 1 an</b> 	<p>Faire goûter, proposer une grande variété d'aliments parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les fruits, les légumes, les féculents</li> <li>- les volaille-poisson-œuf-viande</li> <li>- les produits laitiers (mais pas au lait cru)</li> </ul> <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 <b>à partir de 12 mois.</b></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 <b>basé sur 4 repas par jour</b></p>
<b>1 à 3 ans</b> 	<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><b>Eau à volonté</b> pendant et en dehors des repas*</p> <p><i>*La consommation régulière de boissons sucrées doit être proscrite.</i></p>	<p>Si encore utilisée, <b>programmer l'arrêt</b> de la tétine.</p> <p><b>Arrêter le biberon</b> vers l'âge de 2 ans.</p>	<p><b>Rythme de 4 repas par jour</b> (sans autre prise alimentaire au cours de la journée)</p>
<b>3 à 6 ans</b> 	<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><i>Devant un refus de modifier cette habitude =&gt; recommander de consommer ces boissons au moment des repas puis de les diminuer...</i></p>	<p>Si tétine ou biberon encore utilisés, les <b>arrêter</b> au plus tôt.</p>	