








## 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> 	Faire goûter, proposer une grande variété d'aliments parmi : - les fruits, les légumes, les féculents - les volaille-poisson-œuf-viande - les produits laitiers (mais pas au lait cru) En dehors de ces aliments, ne pas donner de produits sucrés ou salés  + Lait maternel et/ou lait 2ème âge	<i>En plus du lait :</i> Eau à volonté, pendant et en dehors des repas (ne pas donner d'autres boissons)	Un arrêt progressif de la tétine est recommandé <b>à partir de 12 mois.</b>	Si prises du sein ou du biberon de lait <b>à la demande</b> de l'enfant, <b>les arrêter</b> dès l'âge de 6 mois (= donner le lait au moment des repas)  Mettre en place un rythme <b>basé sur 4 repas par jour</b>
<b>1 à 3 ans</b> 	Continuer de proposer une alimentation variée Limiter les produits sucrés en particulier au petit-déjeuner et au goûter  + Lait maternel/lait de croissance : alterner avec du lait de vache entier	<b>Eau à volonté</b> pendant et en dehors des repas*  <i>*La consommation régulière de boissons sucrées doit être proscrite.</i>	Si encore utilisée, <b>programmer l'arrêt</b> de la tétine.  <b>Arrêter le biberon</b> vers l'âge de 2 ans.	<b>Rythme de 4 repas par jour</b> (sans autre prise alimentaire au cours de la journée)
<b>3 à 6 ans</b> 	Vigilance sur la composition du petit-déjeuner et du goûter - privilégier la formule « 1 fruit, du lait/fromage/yaourt et du pain »	<i>Devant un refus de modifier cette habitude =&gt; recommander de consommer ces boissons au moment des repas puis de les diminuer...</i>	Si tétine ou biberon encore utilisés, <b>les arrêter</b> au plus tôt.	