

Chacun son rôle pour aider bébé à développer de saines habitudes alimentaires

Bébé choisit



Combien ? La quantité mangée

Bébé décide la quantité d'aliments qu'il veut manger selon sa faim. Il peut même décider de ne rien manger !

Comme parents, votre rôle est de tout mettre en place pour encourager une saine alimentation. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir si bébé grandit bien même s'il semble manger peu.

Quelques signes que bébé a faim :

Avant le repas

- ✓ Il porte ses mains à sa bouche.
- ✓ Il veut téter et fait des mouvements de succion.
- ✓ Il agite les bras et les jambes à la vue d'aliments.
- ✓ Il veut prendre de la nourriture et la porter à sa bouche.
- ✓ Il est grognon et irritable.

Pendant le repas

- ✓ Il regarde la personne qui lui donne de la nourriture.
- ✓ Il reste concentré sur les aliments.

Quelques signes que bébé n'a plus faim :

- ✓ Il ne semble plus intéressé par la nourriture.
- ✓ Il détourne la tête et ferme la bouche.
- ✓ Il repousse et jette la cuillère.
- ✓ Il joue ou s'endort.



Pour connaître le rôle des parents, c'est par ici!



Les parents déterminent



Quoi? Le menu familial

Proposez une variété d'aliments nutritifs et adaptés pour bébé. Choisissez des aliments sans sucre ou sel ajoutés pour vos tout-petits.

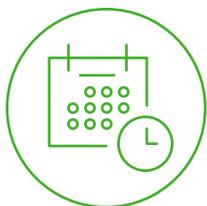
Dès 6 mois, offrez à bébé des aliments provenant du repas familial. Vers un an, bébé pourra manger le même menu que toute la famille.



Où? L'endroit où manger

Choisissez un endroit adapté à la prise de repas.

Prenez l'habitude de manger dans la cuisine ou la salle à manger. Faites une place à bébé autour de la table même s'il ne mange pas le même repas.



Quand? L'heure des repas

Mettez en place une routine en proposant les repas et les collations sensiblement aux mêmes heures chaque jour, soit aux 3 à 4 heures environ.

La routine comprend la préparation du repas et de la table, l'installation de la chaise haute, le lavage des mains, etc.



Comment? Le contexte des repas

Partagez les repas dans une ambiance calme et sans distractions.

Éteignez la télévision et éloignez le téléphone et les jouets. Évitez aussi de faire de la pression, du chantage ou de négocier pour inciter votre tout-petit à manger lors des repas. Ceci ne fera que rendre les repas plus tendus.



**Les enfants apprennent par imitation. Soyez un modèle pour votre tout-petit !
Donnez-lui l'exemple en adoptant les comportements que vous souhaitez qu'il reproduise.**