



L'alimentation durant les 1000 premiers jours de vie : du cordon à la cuillère

Dès la naissance,
grâce à ses parents, bébé
développe lui aussi des habitudes
alimentaires saines qui pourront
le suivre toute sa vie.

Durant la grossesse



La grossesse

Dans le ventre de sa mère, bébé se nourrit et fait ses premières expériences avec les saveurs.

Sa mère adopte de saines habitudes alimentaires pour fournir tous les nutriments essentiels à la santé de bébé et à la sienne.

Toute sa famille instaure une routine alimentaire en attendant sa naissance et gagne de la confiance en cuisine.



6 à 12 mois

Bébé découvre de nouvelles textures grâce aux aliments solides.

Bébé prend place à table avec sa famille et commence à manipuler les aliments.

Ses parents lui proposent une variété d'aliments appropriés pour son âge.



Bébé mange maintenant les mêmes repas équilibrés que sa famille. Pas besoin d'ajouter de sel et de sucre aux aliments!

Il sait la quantité dont il a besoin pour se développer en fonction de sa faim. Nul besoin de pression ou de chantage, ses parents lui font confiance!

Bébé est exposé régulièrement à un aliment pour apprendre à l'apprécier.

12 à 24 mois

Autour de la table et au moment des repas, bébé et sa famille se rassemblent sans distraction.

0 à 6 mois

Bébé est le mieux placé pour savoir quand boire et à quel moment arrêter.

Naissance à 6 mois



Le lait maternel est l'aliment à privilégier car il contient ce dont bébé a besoin. Il lui permet aussi de poursuivre sa découverte des saveurs.

Bébé a aussi sa place en cuisine même s'il est trop petit pour manger: il développe ainsi sa curiosité, ses habitudes et un lien plus fort avec sa famille.

