

Les 5 règles d'or

pour qu'un repas se passe bien
et que bébé prenne de bonnes habitudes
(à partir de 6-9 mois)

Respect des horaires ?

Prise des repas à heures régulières, petit à petit.

Durée du repas ?

20 min minimum (au rythme de l'enfant).

Manger dans l'ordre, c'est important ?

Oui, pour bien découvrir chaque aliment.

Conditions de prise du repas ?

Sans écran et dans le calme, c'est possible !

Ne pas oublier de ...

1. Présenter le repas.
2. Discuter gaiement avec l'enfant.
3. Le laisser manipuler certains aliments.

Et concrètement, ça donne quoi ??

Petit déjeuner

6h - 8h00

selon les contraintes familiales et l'heure de lever

Déjeuner

11h - 12h30

selon l'heure de prise du petit déj

Goûter

15h - 16h00

selon l'heure de prise du déjeuner

Dîner

19h - 20h00

selon les contraintes familiales et l'heure de prise du goûter



Et s'il a faim et que ce n'est pas l'heure ?

- ✓ Eviter le grignotage fréquent entre les repas (c'est la base d'une alimentation équilibrée).
- ✓ S'adapter au rythme de chaque enfant, en décalant légèrement les horaires des repas si besoin.
- ✓ Patienter, cela s'apprend, petit à petit. Pour l'aider, essayer de l'occuper (lire une histoire, écouter un CD), l'apaiser (doudou), le faire participer pour mettre la table, lui présenter le menu, ...
- ✓ Exceptionnellement, s'il devient trop dur d'attendre, proposer un petit morceau de pain et un verre d'eau, à l'approche du repas
- ✓ (selon l'âge de l'enfant).