À PARTIR DE 6-9 MOIS

LES 5 RÈGLES D'OR
POUR QU'UN REPAS SE PASSE BIEN ET QU'UN BÉBÉ PRENNE DE BONNES HABITUDES

RESPECT DES HORAIRES ?

Prise des repas à heures régulières, petit à petit.

DURÉE DU REPAS ?

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

MANGER DANS L'ORDRE, C'EST IMPORTANT ?

Oui, pour bien découvrir les aliments.

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
et l'heure de lever

DÉJEUNER

11h - 12h30
selon l'heure de prise du petit dej

GOÛTER

15h - 16h00
selon l'heure de prise du déjeuner

DÎNER

19h - 20h
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).