



Que donner à boire à un bébé ?

De 0 à 6 mois

Du Lait maternel

Quand c'est possible et souhaité



Donner à la demande

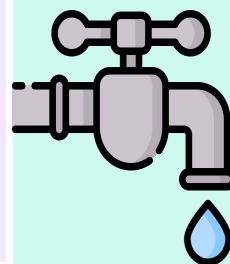
Du lait infantile 1er âge

et/ou

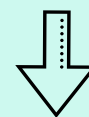


750 ml / jour

Lors de la diversification alimentaire



Proposer de l'eau lors des repas



Dans un verre adapté
250 ml / jour en plus
de son lait



Garder le biberon
plutôt pour son lait

De 6 à 36 mois

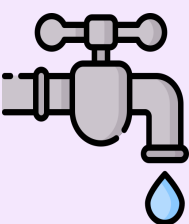
Proposer de l'eau,
seule boisson indispensable !



Pendant et entre les repas

Environ 250 à 500 ml/jour
(en plus de son lait)

QUELLE EAU CHOISIR ?



Eau du Robinet

- o Laisser l'eau s'écouler quelques secondes,
- o Prendre de l'eau froide,
- o Ne pas utiliser d'adoucisseur, de filtre à eau ou de carafe filtrante.

Eau en Bouteille

- o Choisir une eau faiblement minéralisée,
- o Avec le logo ou la mention « convient aux nourrissons/bébés ».



LES BOISSONS SUCREES à éviter jusqu'au 3 ans inclus

A éviter !

- o Jus de fruits du commerce ou fait maison
- o Soda
- o Verre de sirop de menthe, de grenadine, ...
- o Tisanes pour bébé (qui contiennent parfois du sucre)
- o Biberon d'eau avec un peu de sucre pour le faire boire et l'aider à s'endormir

