

Share this Article

X



## **Comment lui faire prendre des bonnes habitudes alimentaires?**

Manger des fruits et légumes tous les jours, on connaît. Mais est-ce que ça vaut aussi pour mon bout de chou ? Je ne suis pas la pro des principes nutritionnels et j'ai besoin de conseils.



## Comment lui faire prendre des bonnes habitudes alimentaires?

Manger des fruits et légumes tous les jours, on connaît. Mais est-ce que ça vaut aussi pour mon bout de chou ? Je ne suis pas la pro des principes nutritionnels et j'ai besoin de conseils.

Jeudi, 10 décembre, 2015 - 13:05

- [5]
- [Imprimer](#) [1]

- Partager

"Mange ta soupe pour bien grandir", "Finis tes légumes pour être en pleine forme". Qui n'a pas entendu ces injonctions destinées à nous inculquer les bons principes alimentaires ? Vous vous surprendrez peut-être dans les prochaines semaines à dire la même chose à votre bambin qui grimace devant sa purée de haricots verts ou recrache systématiquement les petits morceaux de brocolis cuisinés avec amour ! **Car les bonnes habitudes se prennent dès le démarrage de la diversification alimentaire.** On vous le dit tout de suite : «cette épopée du « bien se nourrir » ne sera pas un long fleuve tranquille.

## Etat des lieux de l'alimentation de bébé

- Le **système digestif** de l'enfant n'est totalement mature qu'à l'âge de 2 ans, et pourtant, 50% des bébés de 13 à 18 mois mangent le même plat que leurs parents ! Le risque : fragiliser l'intestin, clé de voûte du système immunitaire.
- 30 % des enfants âgés de 6 mois à 2 ans sont carencés en fer et 4,2 % réellement anémiés,
- Les **apports en protéines, les aliments bâtisseurs** (viande, poisson, œufs notamment) des 5-36 mois sont souvent trop élevés. Les risques : un surpoids, voire une future obésité infantile. La bonne dose : 20 g/jour jusqu'à 12 mois puis 30 g/jour jusqu'à 3 ans.
- Plus de la moitié des enfants en bas âge consomment trop de **produits sucrés**.
- Des études épidémiologiques indiquent que 5 à 15 % des nourrissons de 3 à 18 mois et plus de 20 % des 18-24 mois n'ont pas leur besoin journalier en **calcium** couvert.

## Les règles de base à partir de 6/8 mois

- **3 repas/jour** équilibrés en glucides, protéines, fruits, légumes, laitage et céréales + 1 goûter vers 16h.
- Pas de **grignotage** entre les repas. Votre enfant a faim dans la matinée ou au cours de la nuit ? Proposez un biberon/verre d'eau et augmentez un peu les rations au prochain repas.
- Essayez de varier chaque semaine les **menus pour son éveil gustatif**. Lui donner toujours les mêmes saveurs pourrait le dissuader de goûter de nouveaux aliments.
- **Poisson/viande** : une seule fois/jour à raison de 1 - 2 cuillères à soupe entre 5 et 12 mois et ensuite, 30 g entre 12 et 36 mois puis 50 g entre 3 et 4 ans.
- **Œuf dur** : la moitié d'un œuf dur par semaine à partir de 7 mois, un entier / semaine entre 8 et 18 mois.

- Pour le **sel**, inutile de saler les **petits plats maison** et n'en rajoutez pas aux petits pots !
- Réservez les **boissons sucrées** aux occasions particulières comme par exemple les anniversaires. Le reste du temps : c'est de l'eau !

**C'est prouvé** : en appliquant vous-même les principes nutritionnels, votre enfant adoptera plus facilement les habitudes que vous lui imposez. Pour que manger soit un plaisir et un moment convivial, associez-le à la préparation en cuisine. Et, si possible, prenez les repas en famille.

[Lire plus](#) <sup>[6]</sup>

---

**URL source:** <https://www.nestlebaby.be/fr/habitudes-alimentaires>

### Liens

[1] <https://www.nestlebaby.be/fr/habitudes-alimentaires>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/fr/habitudes-alimentaires&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/177373135\\_20.](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/fr/habitudes-alimentaires&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/177373135_20.)  
lui faire prendre des bonnes habitudes alimentaires?

[3] <https://twitter.com/share?text=Comment%20lui%20faire%20prendre%20des%20bonnes%20habitudes%20alimentaires>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/fr/habitudes-alimentaires>

[5] <https://www.nestlebaby.be/fr/printpdf/8531>

[6] <https://www.nestlebaby.be/fr/javascript%3A%3B>