

7 conseils pour une bonne alimentation du jeune enfant

01

Varier les aliments : Proposez une large gamme d'aliments, y compris des fruits, des légumes, des céréales complètes, des protéines



02

Limiter les sucres ajoutés de boissons sucrées et de snacks transformés. Préférez des collations saines comme des fruits frais ou des yaourts nature.



03

Encourager l'hydratation : Offrez de l'eau régulièrement tout au long de la journée



04

Instaurer des repas réguliers : Créez une routine de repas et de collations à des heures fixes.



05

Impliquer les enfants : Faites participer les enfants à la préparation des repas, quand cela est possible.



06

Éviter les distractions pendant les repas pour favoriser la concentration sur la nourriture



07

Soyez patient et persévérant avec les nouveaux aliments. Il faut parfois plusieurs tentatives pour qu'un enfant accepte un nouvel aliment.