

8 habitudes saines

Proposez des aliments sains et variés, dont des légumes et des fruits

Vous devrez peut-être lui proposer un nouvel aliment à de nombreuses reprises. S'il n'aime pas ça la première fois, réessayez plus tard.

Le sommeil et le repos sont importants

Idéalement, la durée totale de sommeil en 24 heures, y compris les siestes, est de 11 à 14 heures, avec des horaires de coucher et de réveil réguliers.

Encouragez-le à manger seul en lui proposant des aliments sains et variés de vos repas familiaux

Évitez les aliments à haute teneur en sucre, en sel et en matières grasses.

Recherchez les signes de faim et de satiété

Laissez votre enfant décider de la quantité et de la vitesse auxquelles il boit ou mange.

Pas de temps devant un écran

À la place, essayez la lecture, les chansons, les puzzles and les histoires.

Ensemble, en bonne santé

Soyez actifs au moins 3 heures par jour, tous les jours

Passez moins de temps assis et plus de temps à jouer et à bouger ensemble.

Vous pouvez continuer à allaiter pendant au moins 12 mois

Si vous n'allaitez pas, vous pouvez proposer du lait de vache entier à boire. Il n'est pas nécessaire de lui donner du lait maternisé pour bébé ou jeune enfant.

Faites-lui boire de l'eau et du lait dans une tasse

Il est déconseillé d'utiliser un biberon après 12 mois. Évitez les jus de fruit, les sodas, le lait aromatisé, le thé ou le sirop.