

L'ALIMENTATION DE 1 À 3 ANS

Je mange (presque) comme un grand !

Les grands principes

Objectif : tout goûter !

✓ Faites-lui goûter tous les aliments, même ceux que vous n'aimez pas.

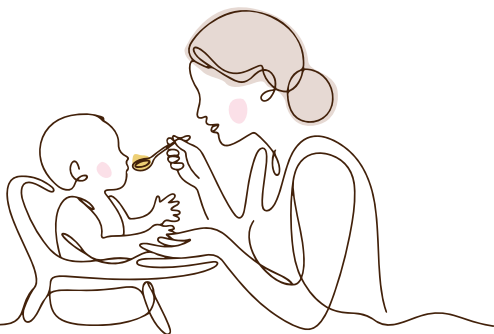
Le lait, toujours essentiel

À partir de 1 an : lait de croissance ou 3^e âge (ou lait entier si besoin).



Quantité : 250 ml par jour minimum.

Lait maternel toujours possible.



Il boit à la tasse à bec.

VERS 2 ANS

La néophobie alimentaire

Peur/refus des nouveaux aliments

Bébé peut refuser des nouveautés ou des aliments qu'il aimait avant. Ce n'est pas grave.

Proposez-les sous différentes formes : un légume peut se cuisiner en purée, gratin, soupe...

✗ Ne le forcez jamais : proposez encore et encore (jusqu'à 10 fois, c'est normal !), répétez et patientez.

✗ Ne l'obligez pas à finir son assiette.

✗ Pas de plat de remplacement, pas de double ration de dessert.



C'est le parent qui décide du menu, pas l'enfant.



Pensez à en parler avec les personnes qui l'accueillent.

N'hésitez pas à consulter en cas d'inquiétude.

La journée type d'un enfant de 1 à 3 ans



MATIN



- Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance
- 1 à 2 tartines de pain avec beurre et/ou confiture
- 1 jus de fruits frais ou 1 fruit



MIDI



- 30 g de viande/poisson (6 c. à café) ou ½ œuf
- Purée moitié féculents (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) moitié légumes cuits + Matière grasse (1 noix de beurre ou 2 c. à café d'huile)
- Lait ou produit laitier (yaourt, petit-suisse, fromage blanc ou lait maternel)
- 1 compote ou 1 fruit (mixé/écrasé/fines lamelles)



GOÛTER



- Lait maternel ou 200 ml de lait de croissance ou 1 yaourt nature ou 20 g de fromage
- Tartine de pain ou compote ou fruit



SOIR



- 150 à 200 g de purée (moitié féculents, moitié légumes cuits) + Matière grasse différente du midi
- 1 produit laitier ou lait maternel
- 1 compote ou 1 fruit

4 REPAS PAR JOUR

(à ajuster selon son appétit)



MON ENFANT REFUSE CERTAINS ALIMENTS, QUE FAIRE ?

Pas de panique : c'est une phase normale à partir de 2 ans et qui peut durer !

DES ASTUCES À ADOPTER

Reproposez l'aliment jusqu'à 10 fois, sans forcer.

Cuisinez-le sous plusieurs formes : gratin, vapeur, soupe, purée...

Laissez-le toucher la nourriture avec ses doigts.

Faites les courses avec lui, choisissez ensemble les aliments.

Faites-le participer à la préparation des repas.

Mélangez un aliment qu'il aime et un qu'il aime moins.

Mangez ensemble en famille : il apprend en imitant.

Pas d'écrans à table : ni télé, ni téléphone.



**pmi
Loire**