

7

Bien nourrir votre enfant



★ L'ALIMENTATION DE 2 À 3 ANS

Manger comme les adultes

Votre enfant a acquis une **palette de goûts et de textures complète**.



Dès 2 ans, il risque d'être **plus difficile** et de commencer à refuser les nouveautés : c'est la période de la **néophobie** (peur des nouveaux aliments).



À cet âge, il **régule son appétit** et sait encore naturellement très bien ce dont son corps a besoin. Faites-lui donc confiance et **ne l'obligez pas à finir** son assiette.



Soyez patient, proposez-lui la même nouveauté et sous la même forme de temps en temps. Toutefois, **ne le forcez pas** à manger un aliment qui lui déplaît vraiment : il l'appréciera probablement plus tard, **à son rythme**.



★ L'ALIMENTATION DE 2 À 3 ANS

La journée type d'un enfant entre 2 et 3 ans*

 Matin 	250 ml de lait de croissance ou lait maternel. 4 cuillères à soupe de céréales infantiles ou 2 tartines de pain avec du beurre et/ou de la confiture. 1 jus de fruits frais ou 1 fruit.
 Midi    	1 à 2 cuillères à soupe de crudités accompagnées d'huile végétale (noix, soja, colza, olive). 40 g maximum (2 cuillères à soupe rases) de viande, de poisson (2 à 3 fois par semaine) ou d'abats (1 fois tous les 15 jours) ou 1 œuf (1 fois par semaine). Légumes cuits + beurre ou huile végétale. Féculets. 1 laitage nature (yaourt, petit-suisse) ou 25 g de fromage. 1 compote ou 1 fruit. Le pain peut remplacer ou compléter la quantité nécessaire de féculets.
 Goûter 	1 yaourt, ou 200 ml de lait de croissance, ou lait maternel, ou 20 à 25 g de fromage. 1 tartine de pain avec beurre et/ou confiture. 1 compote ou 1 fruit.
   	Légumes ou soupe de légumes épaisse. 4 à 5 cuillères à soupe de féculets cuits (riz, pâtes, semoule), ou 1 purée de pommes de terre + 1 filet d'huile ou 1 noisette de beurre. 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage). 1 fruit. Le pain peut remplacer ou compléter la quantité de féculets.

*en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté
Sucres et sel à limiter