

6 Bien nourrir votre enfant



★ L'ALIMENTATION DE 1 À 2 ANS

L'apprentissage du goût se poursuit

Les repas de votre enfant sont **de plus en plus variés** et son alimentation se rapproche progressivement de la vôtre. Il découvre une **multitude de nouvelles saveurs** et commence à manger **des morceaux, petits et mous** dans un premier temps.



N'hésitez pas à **varier les préparations**, car il peut aimer le goût d'un mets, mais pas son aspect.

Il **boit à la tasse à bec** et est de plus en plus **habile avec la cuillère**, même s'il préfère manger avec ses doigts.



Ses goûts alimentaires se développent, faites-lui donc **expérimenter tous les aliments**, même ceux que vous n'appréciez pas. Malgré tout, **ne le contraignez pas** à manger quelque chose qu'il ne veut pas.



Votre bout de chou continue à avoir besoin d'un **apport quotidien de lait**. **À partir de 1 an**, il passe **du lait 2^e âge au lait de croissance** et en consomme encore beaucoup : **500 ml par jour** qui peuvent être **remplacés** par des **produits laitiers non allégés**.



★ L'ALIMENTATION DE 1 À 2 ANS

La journée type d'un enfant entre 1 et 2 ans*

 	Matin Lait maternel ou 250 ml de lait de croissance. 3 cuillères à soupe de céréales infantiles ou 1 tartine de pain avec beurre et/ou confiture. 1 jus de fruits frais ou 1 fruit.
    	Midi 25 g (1 cuillère à soupe) maximum de viande ou de poisson, ou ½ œuf. 1 purée avec la moitié de féculents (pommes de terre, pâtes, riz ou semoule) et la moitié de légumes cuits, + une noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile. 1 produit laitier non allégé (yaourt, petit-suisse, fromage blanc). 1 compote ou 1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles).
 	Goûter Lait maternel ou 200 ml de lait de croissance ou 1 yaourt nature. 1 tartine de pain ou 1 compote.
  	Soir 1 purée avec la moitié de féculents et la moitié de légumes cuits, + 1 noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile (pensez à inverser la matière grasse par rapport au repas de midi). 1 produit laitier non allégé. 1 compote ou 1 fruit.

* en fonction de son âge et de son appétit

Eau à volonté
 Lait maternel à volonté
 Sucres et sel à limiter