

Repères pour l'alimentation de 1 à 3 ans



3 repas principaux
+ 1 goûter



Des quantités plus petites que les adultes
en fonction de l'appétit de l'enfant



Bien assis, sans écran
et si vous voulez à table avec les grands

Lait

Min. 500 ml/j
soit 2 à 3 biberons

Lait maternel ou Lait de croissance ou Alternant lait "croissance" et lait vache entier

Produits laitiers

Tous les jours
1 à 2 portions

1 portion =

1 yaourt nature ou 20g de fromage lait pasteurisé ou 1 petit verre de lait entier

Viande, poisson, oeuf

Tous les jours
dont poisson : 2 fois/sem

1-2 ans x4 ou x4 ou 1/3
2-3 ans x6 ou x6 ou 1/2
2 fois/sem dont 1 poisson gras (sardine, saumon, maquereau)

Charcuterie

De temps en temps (seulement jambon blanc)

1-2 ans x1/2 ou x4
2-3 ans x2/3 ou x6

Légumes secs

Min 2 fois/sem selon l'appétit

Mélanger avec d'autres aliments

Riz & curry de lentilles ou Houmous & carottes

Fruits à coques

De temps en temps en poudre ou en purée

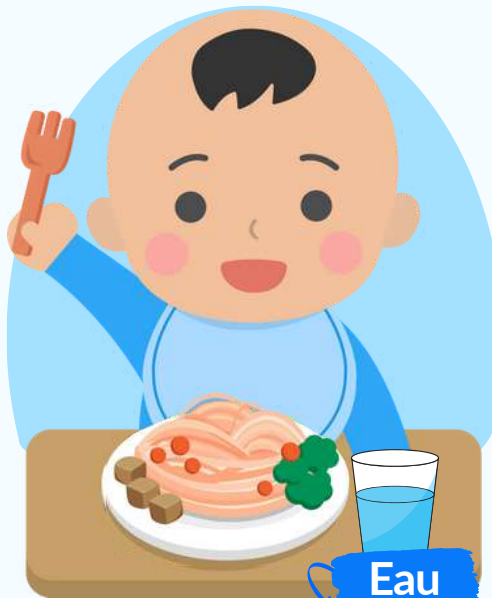
Poudre d'amande dans gâteaux ou Purée arachide dans plat de poulet

Matières grasses

Tous les jours
2 cuillères à café

A ajouter aux plats même industriels

Huile de colza ou olive x2 ou Beurre doux x2



Eau

Pas de boissons sucrées, (sodas, jus de fruits, etc)



Ne pas ajouter de sel
(ni "bouillon cube"),
Utiliser des herbes et épices



Limiter les produits salés
(chips, nuggets, biscuits apéritifs, cordon bleu, frites, etc.)



Limiter les produits sucrés
(sodas, jus de fruits, gâteaux, bonbons, ketchup, yaourts aux fruits)



* Certains aliments ne doivent pas être consommés par bébé, retrouvez toutes les informations sur la fiche "Aliments à ne pas donner à bébé"