

ALIMENTATION de 1 à 2 ans

La base : 4 repas/j et au minimum 400-600ml de lait et de l'eau à volonté!

Le lait: maintenir idéalement le lait 2è (ou 3è= lait 2e âge avec farine) âge jusqu'à 2 ans matin et soir, puis passage au lait de croissance qui ont pour avantage essentiel de contenir plus de fer et moins de protéines. Le lait entier à priori peut être une alternative si l'enfant mange bien de tout plus tard.

Viser 400-600ml de lait ou équivalent (yaourts, fromages blancs..) pour les apports protéiques et calciques.

Le petit déjeuner: LAIT + proposer tartine ou céréales à grignoter (pas obligatoire avant 18m-2ans) la tartine peut être nature ou avec un peu de beurre gratté ou un peu de confiture.

Repas de midi: légumes, féculents (pdt, pâtes, riz, quinoa, ebly..) + viande ou poisson (idéalement 2-3x/sem) : 30g/j = 1 càSoupe (c'est toujours peu!)

On peut introduire progressivement les légumineuses (pois chiches, lentilles...) 1x/sem.

1x/semaine: on peut proposer 1/2 œuf (soit cuit dur, soit à la coque ou en omelette) à la place de la viande et 1-2x/semaine du poisson

L'œuf entier se mange après 3ans...toujours la chasse à l'excès de protéines qui favorise l'obésité à l'âge adulte.

Si votre enfant réclame de la viande à picorer le soir au souper avec tout le monde: diminuer la quantité proposée à midi (garder 15g comme avant 1an) et lui laisser les autres 15g le soir..

-boisson: QUE de l'eau!

Goûter: garder au maximum une base de FRUITS. Idéalement garder une panade ou des fruits proposés en morceaux

-si votre enfant se lasse: proposer des tartines avec des morceaux de fruits, du fromage blanc avec des fruits, des compotes... évitez trop de biscuits...

-boisson: eau ou jus de fruits frais pressé!

Le soir: LAIT + proposer soit tartine et/ou soupe, soit gouter légumes et féculents (écrasés ou en morceaux) du repas familial sans redonner de protéines (viande poisson oeufs!) (ou en partageant la ration de midi)

Boissons: de l'eau, de l'eau encore de l'eau! Evitez les sirops, ligacé, grenadine et autres jus de fruits "tout faits". Par contre ok pour jus frais maison.

Pensez à l'avenir de ses dents... et d'ailleurs, brossez-les lui après les repas avec un dentifrice pour enfant à teneur réduite en fluor, idéalement 2x/jour!

Texture: entre 1 et 2 ans votre enfant va s'habituer à manger de petits morceaux, pensez à progressivement moins mixer ses repas ou les écraser et puis à proposer de petits morceaux, même si il mange moins et que ça prend un peu plus de temps..

Protéines en général: comme déjà dit, nous et nos enfants, mangeons trop de protéines. Pensez à proposer un repas «végétarien » par semaine sans viande/poisson /oeuf, à base de légumes et féculents pour tous!

Besoins caloriques et protéiques

Age (ans)	Calories/kg/jour	Protéines/kg/jour
0-1	20-90	2,5
2-7	90-75	1,5-2
8-12	75-60	1,5-2
13-18	60-30	1-1,5

BON APPETIT !