

ALIMENTATION de 1 à 2 ans

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

Le lait: maintenir idéalement le lait de croissance jusqu'à 2 ans matin et soir.

Le lait entier peut être une alternative si l'enfant mange bien de tout plus tard.

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, ébly..) + viande ou poisson (idéalement 2-3x/sem) : 30g/j = 1 càs (c'est toujours peu)

On peut introduire les **légumineuses** (pois chiches, lentilles...) 1x/semaine (repas « végétarien »).

On peut proposer 1/2 œuf 1x/semaine (soit cuit dur, soit à la coque ou en omelette) à la place de la viande.

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 dîner avec tout le monde: diminuer la quantité proposée à midi (garder 15g comme avant 1 an) et lui laisser les autres 15g le soir...

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, des compotes... évitez les biscuits...

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, la 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..

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 !