

## De 1 à 3 ans

Il est important de poursuivre la proposition à votre enfant, à côté de sa purée grumeleuse ou mixée, des petits morceaux de légumes, féculents, céréales, viande, poisson, œuf, fruits ... Qu'il prendra avec ses doigts.

Votre enfant a besoin chaque jour :

- De lait et de laitages

Vers 1 an le lait 2° âge est remplacé par un lait de croissance

(Le lait de vache n'est pas assez riche en fer (25 fois moins) et en acides gras essentiels (6 fois moins), et est trop riche en protéines (2 fois plus))

Penser aux fromages qui équivalent au laitage.

Idéalement : 1 biberon de lait de croissance le matin 240 ml puis un biberon de 120 à 150 ml ou 1 laitage ou 1 morceau de fromage au goûter et le soir.

- De fruits, de légumes et de produits céréaliers (riz, pâtes, blé, semoule...) aux deux repas principaux
- De protéines, 1 fois par jour

à 1 an : 4 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/2 œuf.

à 2 ans : 6 cuillères à café ou 1 œuf dur

- De matière grasse, en privilégiant les matières grasses d'origine végétale crue (2 càc d'huile) à rajouter s'il n'y en a pas dans le plat familial
- Penser aux aromates et épices pour varier les goûts... Persil, coriandre, muscade, cannelle, vanille... On peut donner de l'oignon, de l'ail, de l'échalote.
- On limite le sel, le sucre..... Ce n'est donc pas interdit !
- A éviter : Les jus de fruits avec sucre ajouté ou additifs, les sirops, les sodas, même light ! Les aliments riches en graisse, les fritures, frites, chips.