

j'ai entre

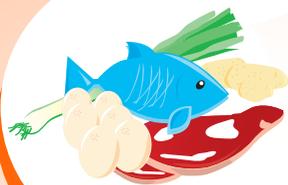
1 et 2 ans...



Pas de collation dans la matinée !



- **Matin :**
- Lait maternel ou « lait de croissance » (à défaut lait entier) (240 ml).
 - Petits morceaux de pain beurré ou céréales infantiles (attention car riches en sucres !).
 - 1 fruit selon l'appétit.



- **Midi :**
- Initiation aux crudités (toutes sont autorisées).
 - 30 g (6 c. à café) de viande ou de poisson ou 1 œuf.
 - Légumes et féculents en quantités égales (2 cuillères à soupe de chaque).
 - Un laitage nature, peu sucré ou 1/2 portion de fromage.
 - Un fruit.
 - Pain.
 - Eau.



- **Goûter :**
- Un biscuit ou une tartine de pain avec : beurre ; chocolat ; confiture ou miel.
 - Un fruit et/ou un laitage.



- **Soir :**
- Légumes (soupe par exemple)
 - Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, semoule) ou légumes secs en purée.
 - Un laitage ou 1/2 portion de fromage ou un yaourt nature peu sucré.
 - Un fruit frais ou une compote.
 - Pain.
 - Eau

L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait.

Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet, si sa qualité le permet.

**Les quantités sont données à titre indicatif : parlez-en à un professionnel de santé.
Ne pas dépasser 800 ml de lait et laitages par jour.**

1 et 2 ans **Conseils**

Se laver les mains avant la préparation des repas.

- ▶ Ne pas saler les aliments préparés à la maison.
- ▶ Utiliser le « lait de croissance », riche en fer et en acides gras essentiels ou à défaut, le lait entier.
- ▶ Biscuits, gâteaux, viennoiseries (pain au chocolat, brioche, croissant...), pâte à tartiner : à limiter en quantité et en fréquence sur la semaine.
- ▶ Interdire les grignotages (biscuits apéritifs, gâteaux sucrés et salés, chips...).
- ▶ Ne pas donner de charcuterie (saucisson, saucisse, rillettes, pâté...) sauf du jambon.
- ▶ Préférer les fruits de saison. Pas de fruits exotiques (kiwis, mangue...) avant 2 ans, ni de fruits à coque (noix, noisette, cacahuète, amande,...) avant 4 ans (risque d'inhalation et d'allergie).
- ▶ Les jus de fruits ne sont pas indispensables.
- ▶ Introduire les légumes secs (lentilles ; pois cassés ; pois chiches ; flageolets ; fèves...) après 18 mois, sous forme de purée.

