

j'ai entre

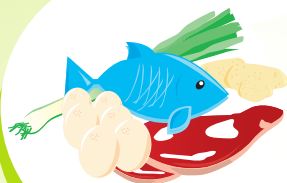
2 et 4 ans...



Pas de collation dans la matinée !



- **Matin :**
- 250 ml de lait (« lait de croissance » ou lait entier jusqu'à 3 ans, puis lait demi écrémé) ou un yaourt nature peu sucré ou 1 petit-suisse de 60 g ou un petit pot de fromage blanc (100g).
 - Une ou deux tartines de pain avec beurre, miel ou confiture ou des céréales.
 - Un fruit selon l'appétit.



- **Midi :**
- Crudités.
 - 40 g de viande, de poisson ou 1 œuf.
 - Légumes et féculents (pommes de terre, semoule, pâtes blé, riz) en quantités égales ou légumes secs.
 - Un produit laitier : yaourt 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 :**
- Crudités ou soupe.
 - Légumes et féculents en quantités égales.
 - Un laitage.
 - Un fruit.
 - 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.**

2 et 4 ans **Conseils**

Se laver les mains avant la préparation des repas.

- ▶ Ne pas donner d'excitants (café, thé) et limiter les sodas et autres boissons sucrées.
- ▶ Eviter de resaler les aliments après la cuisson.
- ▶ Biscuits, gâteaux, viennoiseries (pains au chocolat, croissants, brioches...), pâte à tartiner : à limiter en quantité et en fréquence sur la semaine.
- ▶ Interdire les grignotages (biscuits apéritifs, gâteaux sucrés et salés, chips...).
- ▶ Préférer les fruits de saison. Pas de fruits à coque (noix, noisette, cacahuète, amande) avant 4 ans (risque d'inhalation et d'allergie).
- ▶ Limiter la charcuterie (saucisson, saucisses, pâté, rillettes...) à une fois par semaine.
- ▶ Evitez les fritures.
- ▶ Ne donnez jamais d'alcool à votre enfant !

