

À table, *presque* comme un grand



*Alimentation
de l'enfant
de 1 à 3 ans*

ENTRE 1 ET 3 ANS, l'alimentation de votre enfant se rapproche progressivement de l'alimentation familiale : il va manger presque la même chose que vous. Il a toutefois encore des besoins spécifiques concernant son activité physique, son sommeil et son alimentation.

Chaque jour, bouger sans compter !

L'activité physique est une nécessité dès le plus jeune âge. Vous pouvez trouver avec lui des moyens d'être plus **actif au quotidien** :

- Marchez au lieu de prendre la poussette.
- Prévoyez une sortie au parc, à la piscine, des jeux de ballon...
- Organisez des défis physiques et ludiques comme faire un parcours de motricité.
- À la maison, dansez avec lui ou jouez à cache-cache.

Un sommeil suffisant en durée et en qualité

Votre enfant a besoin de repères pour acquérir des habitudes de sommeil stables.

- **Veillez à le coucher tôt** pour qu'il dorme suffisamment et à une **heure régulière**.
- **Limitez les activités trop stimulantes en soirée** qui freinent l'endormissement ; préférez les activités calmes.
- **Suivez un rituel quotidien**, comme par exemple : mettre le pyjama, se laver les dents, se mettre au lit, lire une histoire, puis faire un câlin. Cette routine permet à votre enfant de comprendre qu'il est l'heure d'aller dormir.



Avant 5 ans, le temps de sommeil recommandé est de 11h à 14h.

L'essentiel sur l'alimentation de votre enfant

QUELS ALIMENTS ET QUELLES QUANTITÉS POUR UNE JOURNÉE ?



o LAIT

500 à 800ml de lait maternel et/ou de croissance et/ou lait de vache entier UHT. Une partie du lait peut-être remplacée par d'autres produits laitiers : yaourts, petits-suisseurs, fromages pasteurisés ou à pâte pressée cuite.



o VIANDE, POISSON & OEUF

Entre 1 et 2 ans : 20g par jour (4 càc*) ou 1/3 d'œuf dur.
Entre 2 et 3 ans : 30g par jour (6 càc*) ou 1/2 œuf dur.

o MATIÈRES GRASSES

2 noisettes de beurre ou 2 càc* d'huile de colza ou de noix par jour.



Elles sont essentielles à son développement cérébral.

o FÉCULENTS (pâte, riz, pain, pomme de terre, etc.), FRUITS & LÉGUMES (crus et cuits, toutes textures)

À chaque repas, selon son appétit. Proposez 2 fois par semaine des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...).



QUELQUES ALIMENTS À ÉVITER :

- Boissons excitantes et sucrées (café, thé, soda, jus de fruits...).
- Produits frits, trop salés, et trop sucrés (chips, bonbons...).
- Fruits à coques entiers pour limiter les risques d'étouffement (cacahuètes, noisettes...). Il est possible de les consommer exclusivement en poudre dans une préparation.
- Produits alimentaires à base de soja (boissons, desserts...).
- Viandes, poissons, coquillages crus ou peu cuits, œufs crus ou préparations à base d'œufs crus (mousse au chocolat ou mayonnaise maison).
- Avant 5 ans : le lait cru et les fromages au lait cru, à l'exception des fromages à pâte pressée cuite comme l'emmental, le comté, l'abondance, le beaufort, le gruyère... Le bon geste à retenir : enlever la croûte !



Le lait maternel et le lait de croissance répondent aux besoins nutritionnels de l'enfant entre 1 et 3 ans. Si votre enfant ne peut bénéficier du lait maternel ou de croissance, il est recommandé de lui donner du lait de vache entier UHT et de lui proposer des aliments sources de fer (viandes, poissons, œufs, et légumes secs) et de vitamine C (agrumes).



UNE IDÉE DE MENU D'ÉTÉ

La journée de votre enfant est rythmée par 4 repas, à heures régulières.

PETIT DÉJEUNER

250 ml de lait** • une tartine de pain-beurre • une compote de fruits sans sucre ajouté

DÉJEUNER

Batônnets de concombre • coquillettes + courgettes + une càc* d'huile de colza + 20 à 30 g de blanc de poulet • un petit-suisse • un abricot

GOÛTER

Un yaourt nature au lait entier • quelques morceaux de pomme • un morceau de pain (selon la faim)

Donnez lui le goûter au moins 2 heures avant le dîner. Adaptez la quantité à son appétit et évitez les produits trop sucrés et gras (viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolat, jus de fruits...).

DINER

Ratatouille + une purée de lentilles corail + une càc* d'huile de noix + 20 g d'emmental • 250 ml de lait**



Il n'est pas recommandé d'ajouter du sel et du sucre dans les préparations.



Proposez de l'eau tout au long de la journée.



À la maison, il m'arrive de **ne plus avoir assez de temps pour cuisiner**, quelles sont les solutions ?

Lorsque vous cuisinez des plats maison (avec des produits de saison et si possible bio), pensez à **préparer de plus grandes quantités et à les congeler en portions** afin de gagner du temps pour un prochain repas.

Vous pouvez aussi **avoir en réserve des surgelés et des conserves** non cuisinés. Les petits pots sont également pratiques mais ils offrent moins de choix en textures et sont plus coûteux.

« Mon enfant refuse certains aliments, que faire ? »

À partir de 18 mois, la plupart des enfants apprennent à dire « non ». Ils rejettent davantage les nouveaux aliments, voire certains acceptés auparavant. **C'est normal, et c'est une phase transitoire du développement de l'enfant !**

Ne vous découragez pas, voici quelques astuces :

- Répétez la présentation de l'aliment, jusqu'à 10 fois, sans le forcer ;
- Cuisinez l'aliment sous différentes formes (à la vapeur, en gratin...) ;
- Laissez-le manipuler la nourriture ;
- Amenez-le avec vous au marché, regardez les étals ;
- Mélangez au cours d'un même repas des aliments qu'il aime et d'autres qu'il aime moins ;
- Privilégiez les repas en famille : il sera tenté de vous imiter.

Ces conseils sont donnés à titre indicatif. Il est recommandé de vérifier avec votre médecin, au moins une fois par an, le bon déroulement de la croissance de votre enfant.

« Comment **savoir si mon enfant a encore faim ?** »

Observez son comportement :

- S'il a faim, il peut montrer du doigt, toucher, attraper des aliments ;
- S'il n'a plus faim, il va manger moins vite, fermer la bouche, se laisser distraire.

Faites-lui confiance sur la quantité. Il s'arrêtera de manger dès qu'il n'aura plus faim.



Puis-je **remplacer le lait** maternel, le lait de croissance ou le lait entier par des jus végétaux ?

Non, **les jus végétaux**, que ce soit à base de soja, de céréales ou de fruits oléagineux, **ne doivent pas se substituer au lait maternel, au lait de croissance ou au lait entier** car ils ne répondent pas aux besoins nutritionnels des jeunes enfants.

« Mon enfant peut-il **boire l'eau du robinet ?** »

Oui, l'eau du robinet convient même aux jeunes enfants. Elle est de bonne qualité et contrôlée régulièrement. Si votre enfant refuse l'eau, c'est qu'il n'a pas soif. Sachez qu'il a déjà une certaine quantité d'eau à travers son alimentation (lait, laitages, fruits, légumes...). Parfumer l'eau (sirop, jus, miel...) n'est pas une solution : c'est sucré et il boira par gourmandise.



cerin