A LA DÉCOUVERTE DES GOÛTS

Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Il est important pendant cette période de continuer d'élargir le répertoire alimentaire, car vers 2 ans l'enfant va entrer dans la phase d'opposition, puis de néophobie, l'enfant va alors réduire la diversité de ses ingestats (si son répertoire alimentaire était étroit à l'origine, il sera d'autant plus pauvre pendant cette période).
Tenez compte de ses goûts, proposez lui de goûter, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplait ou à finir son assiette.

Exemple de Menu

Petit déjeuner : 250ml lait croissance
+ 30g pain beurré +/- fruit

Déjeuner : 30 à 40g crudités
+ 30gr protéines
+ 120g légumes et féculents
+ 1càc huile ou noisette beurre
+ 1 produit laitier (laitage ou fromage)
+ 20 g pain (+ 1 fruit)

Gouter : 1 laitage ou lait
+ pain ou autre produit céréalier
+ fruit
Ou un entremet + fruit

Diner : 100 à 150g de féculents ou légumes et féculents
+ 1 càc huile ou noisette de beurre
+ 1 produit laitier + 1 compote ou fruit

BIENVEILLANCE AUTOUR DU REPAS

Apprendre à l'enfant à aimer le moment du repas.
Instaurer une ambiance agréable et conviviale
Lui laisser un peu d'autonomie
Le repas doit être court (<30mn).
Il est indispensable de respecter les étapes de son développement : il est par exemple normal que l'enfant touche ce qu'il mange vers un an, lui apprendre à manger avec la cuillère se fera par étape. Il deviendra autonome progressivement en fonction de ses capacités.
Il est également important de respecter ses compétences quant aux textures :
Vers 12-15 mois, introduction des petits morceaux dans l'alimentation de l'enfant.
Vers 24 mois, l'alimentation proposée est tendre avec 3 repas à la cuillère.

Pour établir ce livret, nous nous sommes appuyés sur les recommandations actuelles du Programme National Nutrition Santé.

Pour recevoir les nouvelles brochures, **DEVENEZ MEMBRE DE LA TRIBU** KANGOUROU en vous inscrivant à notre newsletter sur notre site internet

www.lamaisonkangourou.com

La Maison Kangourou®

La diversification alimentaire

De 1 à 3 ans

INFORMATION LES STADES DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

De 1 à 3 ans : phase d'apprentissage

L'enfant a encore des besoins spécifiques et des capacités physiologiques limitées et ne mangera pas comme les adultes avant l'âge de 3 ans.

QUELLE QUANTITÉ LUI DONNER ?

L'enfant régule son appétit non pas lors un repas, mais sur la journée (quand il mange plus à un repas, il peut moins manger au suivant, sans que cela soit anormal, ni inquiétant). Donc de manière générale, faites confiance à votre enfant et respectez son appétit.

S'il refuse un aliment, n'insistez pas, vous pourrez le lui proposer à nouveau quelques jours plus tard.

COMBIEN DE REPAS/JOUR ?

Le rythme recommandé (ce jusqu'à la fin de l'adolescence) est de 4 repas par jour: petit déjeuner, déjeuner, goûter et diner

DES ALIMENTS DE CHAQUE GROUPE

Le lait

Il est toujours recommandé d'apporter au moins 500ml de lait/jour jusqu'à 3 ans, repartis en 2 ou 3 prises au moment des repas.

Privilégier le lait de croissance qui est enrichi en fer et acides gras essentiels,

indispensables à la croissance de l'enfant.

L'enfant peut par ailleurs manger des produits laitiers (fromage, yaourt…), ce qui permet de compléter l'apport

quotidien en calcium.

Besoins en calcium : 400 à 500mg/jour
180mg de calcium sont apportés grâce à :
350ml lait 1er âge= 220ml lait de croissance = 1 yaourt = 20g de gruyère = 3 petits suisses

Les légumes

Les crudités sont introduites petit à petit dans l'alimentation. Une vinaigrette maison peut être proposée avec de l'huile d'olive, de tournesol, de colza ou de maïs et du vinaigre au choix.
S'ils n'avaient pas encore été introduits, les légumes secs peuvent maintenant être proposés.
Il est possible de proposer au déjeuner et au diner 120gr de légumes (ou 100gr si associés à des féculents).

Les viandes, œufs, poissons

La ration quotidienne est d'environ 30gr ou ½ œuf.

Il est classique de proposer cette part de protéines au déjeuner. Mais il est également possible de donner une demi-portion midi et soir.
Limiter les charcuteries, ainsi que les viandes et les poissons panés.

Aparté : le fer
Il a un rôle majeur en tant que constituant de l'hémoglobine (constituant des globules rouges). Les principales sources de fer sont la viande rouge et le lait de croissance.

Contrairement aux croyances, les légumes secs et les épinards, malgré leur teneur en fer, constituent des sources secondaires, car le fer contenu est mal absorbé par l'intestin.

Les produits céréaliers et féculents

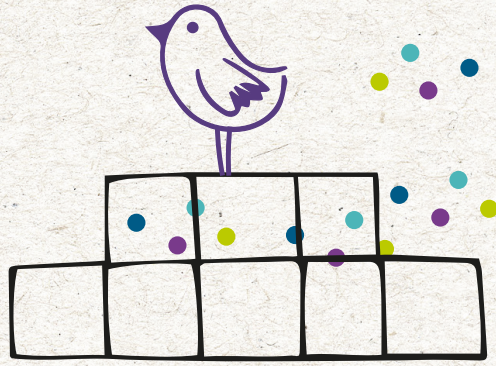
Ils sont à proposer à chaque repas, en fonction de l'appétit de l'enfant.

Les matières grasses

Il est toujours nécessaire de supplémenter les plats avec des matières grasses : huile végétale (1cuillère à café par portion), noisette de beurre ou crème fraiche.

Les boissons

La seule boisson recommandée est l'eau pure. S'il la refuse, c'est qu'il n'a pas soif. Les jus de fruits ne sont pas indispensables. Eviter de donner des sodas et des sirops.

Aliments à limiter

Eviter les fritures. Charcuterie. Poisson et viande panés.