

Diversification Alimentaire

ÉTAPE III

De 12 mois à 3 ans

À partir de 12 mois, l'enfant peut partager le repas familial à table. Mais ce n'est pas un «petit-adulte», ses repas doivent encore être adaptés à ses besoins.



Illustrations crédit Tania Garcia Gouix ©

Votre enfant est assez grand pour rester à table en famille mais pas trop longtemps : rarement plus de 15 à 20 min.

Entre 12 mois et 3 ans

Votre enfant a besoin d'être rassuré
dans sa découverte des aliments,
Ni grondé, ni félicité mais rassuré !

Les grands changements :

- ◆ L'enfant commence à manger seul dans une assiette proportionnée. Les aliments sont présentés en morceaux.
- ◆ Vers l'âge de deux ans, les besoins diminuent et l'appétit est variable («un jour il dévore, le lendemain il ne mange rien ! »)
- ◆ C'est également la période d'opposition. Il est important de maintenir les 4 repas par jour, sans forcer. Chaque composante du repas doit être présentée (s'il ne mange pas son plat, inutile de le priver de dessert ou inutile de compenser en lui proposant deux desserts)
- ◆ En cas de refus, le repas ne doit pas devenir conflictuel. L'enfant n'est pas tenu de finir son assiette, il est en capacité de s'autoréguler.
- ◆ La consommation de tout aliment solide ou liquide entre les repas est à éviter : c'est ce qui s'appelle le grignotage.
- ◆ A cette période, l'enfant peut avoir peur de manger des aliments nouveaux; c'est la phase de néophobie alimentaire. Vous pouvez lui cuisiner les aliments qu'il refuse sous différents formes. Plus votre enfant sera familiarisé avec les aliments, plus il acceptera de les consommer et plus il vous verra en consommer plus il sera rassuré.

Ce qui ne change pas :

- ◆ Le 1er repas de la journée est exclusivement lacté (Lait Maternel ou Lait de Croissance)
- ◆ Les besoins de l'enfant sont encore bien spécifiques et l'alimentation doit couvrir les besoins en Acides Gras Essentiels, en Calcium et en Fer. Les apports en Protéines Animales (notamment issues des viandes, poissons et œufs), sucre et sel sont toujours à limiter.
- ◆ L'eau est la seule boisson indispensable.

Quel lait ?

Le lait adapté à votre enfant est le **lait maternel** ou le **“lait de croissance”** car il est enrichi en fer. Si vous donnez du lait de vache entier UHT, il est important de proposer des aliments riches en fer (légumes secs, viande, poisson, œuf) systématiquement accompagnés d'un fruit cru riche en vitamine C (agrumes).

Si bébé refuse le lait, adressez-vous à un spécialiste.

Exemple d'une journée alimentaire :

À 2 ans

Petit déjeuner	Un bol de 250 ml de Lait de croissance OU Allaitement Maternel Une à deux tartines de pain beurré
Déjeuner : dans une petite assiette	100g de légumes crus ou cuits (3 cs) + 2 à 3 *cs de petites pâtes ou semoule ou riz ou polenta (80g à 100g cuit) ou une petite pomme de terre + 2 *cc de matière grasse (Variez les huiles : olive, colza, noix et parfois beurre ou crème fraîche entière) + 4 cc rases (20g cuit) de viande ou poisson (2 fois par semaine en alternant poisson gras et poisson maigre) ou 1/2 œuf cuit

À 3 ans : 6 cc rases (30g cuit)

+ 1 fruit (cru de préférence)

Goûter	De préférence 250 ml de Lait de croissance OU Allaitement Maternel ou 1 yaourt au lait entier ou 5 cc de fromage blanc (sans sucre) + Un fruit cru ou cuit ou 30g de pain
---------------	---

Dîner dans une petite assiette	100g de légumes crus ou cuits (3 cs) + 2 à 3 cs de petites pâtes ou semoule (80g à 100g cuit) ou une petite pomme de terre + 2 cc de matière grasse (Variez les huiles : olive, colza, noix et parfois beurre ou crème fraîche entière) 1 yaourt au lait entier ou 4-5 cc de fromage blanc (sans sucre) ou un petit suisse au lait entier ou 20g de fromage OU Allaitement maternel
---	---

Texture	Toutes
----------------	---------------

Ces quantités sont données à titre indicatif, respectez toujours les besoins de votre enfant.

*cs = Cuillère à soupe

*cc = Cuillère à café

Entre 12 mois et 3 ans, il est possible de :

- Proposer exceptionnellement un biscuit sec ou un sablé
- Ajouter 1 cc de cacao ou 10g de céréales infantiles dans 240 ml de Lait de Suite
- Ajouter 1 cc de confiture ou de miel dans le yaourt ou sur du pain
- Jouer avec les épices (sauf poivre et piment) et herbes aromatiques pour agrémenter les plats et développer le goût.
- Resservir votre enfant en légumes.

Mais ce n'est pas indispensable !

Par contre avant 3 ans, il est trop tôt pour :

- Ajouter du sel ou des cubes de bouillons dans les préparations
- Les produits industriels NON spécifiques Aliment pour Bébé
- Les boissons sucrées : sirop, sodas, jus de fruits (même pressé)
- Tous les produits à base de soja
- Les laits végétaux soja, amande...
- Le lait de chèvre, brebis, ânesse...
- Les petits suisses aromatisés
- Les matières grasses allégées
- La charcuterie, les fritures/panures et les viennoiseries
- Les bonbons et le chocolat (à réserver pour quelques moments festifs dans l'année)
- Les coquillages crus et préparations à base d'œuf cru (mayonnaise, mousse au chocolat)
- Le fromage au lait cru (sauf pâte pressée cuite : gruyère, emmental, beaufort, comté, parmesan)

Et après 3 ans ?

- ◆ Petit-déjeuner équilibré : Féculent + Produit laitier + Fruit
 - Féculent : pain, biscotte, céréales, pain grillé, barre céréalière
 - Produit laitier : lait, yaourt, fromage, fromage blanc, petit suisse nature
 - Fruit : fruit cru, compote, jus de fruits «100% Pur Jus»
- ◆ Quel lait ? : lait de vache demi-écrémé / éventuellement lait de chèvre ou de brebis
- ◆ Votre enfant peut consommer le même repas que la famille, du moment qu'il est équilibré :
- ◆ Tous les groupes d'aliments sont présents, répartis en une entrée, un plat et un dessert : Légumes/Féculents/Viande ou Poisson ou Œuf/Produit laitier/Fruit/Eau
Il peut manquer le groupe «Viande-Poisson-Œuf» ou le groupe «Produit laitier» mais les légumes et les féculents sont indispensables.
- ◆ Lors de la cuisson des plats, possibilité de saler modérément
- ◆ Les fritures et les panures sont trop riches en graisses et doivent être limitées à 1 fois par semaine
- ◆ La quantité journalière de Viande ou Poisson ou Œuf, recommandée est de 10g par année d'âge.
Ex : 50g par jour à 5 ans
- ◆ Goûter équilibré : Féculent + Produit laitier et/ou Fruit (selon l'appétit)
Les sucreries seront exceptionnelles (fêtes, anniversaires, Noël...)
- ◆ L'eau reste la seule boisson indispensable