

L'alimentation de 1 à 3 ans

On mange « presque »
comme les grands

Chaque jour et jusqu'à 3 ans :

- **Lait maternel ou lait de croissance :** environ 500 ml/jour
- **Eau** nature à volonté ou eau de coco vert. Rien d'autre !
- **Et toujours** des légumes et fruits frais, de l'œuf ou viande ou poisson, des féculents et légumes secs, des produits laitiers...



Bébé aime manger seul, que ce soit avec une petite cuillère ou avec ses doigts



Des repas équilibrés :

- **Plus consistants** avec l'apparition des dents
- **Plus copieux**, car son appétit grandit
- **Plus variés** : Quand on mange de tout, on reconnaît tous les goûts... le salé, le sucré, le doux, l'amer



CONSEIL

Vers 2 ans, il peut refuser certains aliments, c'est normal. Montrez l'exemple en mangeant comme lui. S'il refuse, essayez de nouveau le lendemain. Consultez si cela persiste



NE REMPLACEZ PAS UN ALIMENT REFUSÉ PAR DES SUCRIERIES OU GRIGNOTAGES



PAS D'AJOUT DE SUCRE NI DE SEL



À la place, utilisez des aromates et des épices douces

Astuces pour un repas serein :

- ✓ Encouragez-le à goûter sans forcer
- ✓ Servez-lui de petites quantités
- ✓ Rendez l'assiette attrayante et colorée
- ✓ Associez les aliments refusés avec des plats appréciés
- ✓ Faites-lui confiance : il sait écouter sa faim et son appétit



Journée type de bébé de 1 à 3 ans

Évitez de donner à manger à bébé en dehors de ces prises alimentaires, cela lui coupe l'appétit

Lavez et épluchez vos légumes et vos fruits

Besoins quotidiens en lait maternel ou lait de croissance : 500ml/jour

Pensez
à proposer
de l'eau à
chaque
repas!



Petit déjeuner vers h



ou



Lait maternel ou
de lait de croissance

+



1 fruit frais
ou purée de fruits
sans sucres ajoutés

+



Pain beurré
(ou crackers,
biscottes)



ÉVITEZ LES
CÉRÉALES ET
LES BISCUITS
SUCRÉS

Goûter (facultatif)

1 fruit ou une compote de fruits
sans sucre ajouté



ou



Déjeuner vers h



Moitié légumes,
moitié féculents

+



20g à 30g* de viande,
poisson ou légumes secs
ou 1/2 œuf dur

+



1 cuillère à café
d'huile d'olive
ou colza

+



ou



ou

1 fruit cru/cuit
et/ou 1 laitage non sucré
ou fromage (20g)

Goûter vers h

* 20g de 1 à 2 ans - 30g de 2 à 3 ans



+



ou



ou



ou



+



1 fruit cru/cuit



ÉVITEZ
LES SODAS
CHIPS,
BISCUITS
SUCRÉS

Pain beurré
(ou crackers, biscottes)

Lait maternel ou lait de croissance
ou 1 laitage non sucré ou fromage (20g)

Dîner vers h



ou



+



Moitié légumes,
moitié féculents

+



1 cuillère
à café d'huile
d'olive ou colza

+



1 fruit cru/cuit