L'alimentation des enfants de 12 à 18 mois

On mange presque comme les grands!







Peu à peu votre enfant va manger comme vous.

Continuez à adapter les quantités des repas, en fonction de son âge. Votre enfant a de plus en plus de dents et les utilise de mieux en mieux pour mâcher. Adaptez les textures des repas et donnezlui davantage de morceaux.

Votre enfant arrive à un âge où il cherche à copier vos attitudes, vos gestes, ce que vous mangez. Il est important que la famille ait un bon équilibre alimentaire et que vous puissiez partager avec lui les repas.



le lait et les produits laitiers pasteurisés

Si votre bébé est allaité, vous pouvez poursuivre.

Si votre bébé est au biberon, un lait enrichi en fer, vitamine D et acides gras essentiels est le plus adapté et recommandé jusqu'à l'âge de 3 ans. Dans le commerce, vous pourrez retrouver ce lait sous les noms suivants : lait de croissance, éveil, 3ème âge.

S'il n'est pas possible pour vous de lui donner du lait infantile, vous pouvez lui donner du lait entier pasteurisé, sans ajouter de sucre dedans.



Si votre enfant commence à se lasser du lait nature,

vous pouvez ajouter des céréales infantiles en petites quantités (2 cuillères à café maximum pour 240 ml). Cela peut aider à varier les saveurs. Vous pouvez aussi proposer un produit au lait entier comme yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromages, riz au lait, semoule...

Tous les produits laitiers doivent être natures, non aromatisés, non sucrés et au lait pasteurisé.



Il est important de choisir uniquement des produits au lait entier. Les produits au lait écrémé et demi-écrémé ne sont pas assez riches et ne conviennent pas aux enfants de moins de 3 ans.

Choisissez-les en fonction de la dentition de votre enfant et de sa capacité à mâcher. Tous les fromages doivent être au lait pasteurisé.



fromage à pâte dure râpée ou en petit batonnet

fromage mou

Au total, l'enfant a besoin de 700 ml de lait par jour (produits laitiers compris).

ATTENTION!

Les laits végétaux (laits d'amande, de soja...) ne répondent pas aux besoins nutritionnels d'un enfant de moins de 3 ans.

Ils sont trop pauvres en calcium.



//*les légumes***/***/*

Vous avez introduit presque tous les légumes.

Maintenant vous pouvez changer la texture des légumes, en morceaux à croquer et fondant.

Votre enfant peut les attraper avec ses mains et les manger seul. Les légumes peuvent être cuits ou crus s'ils sont fondants ou très finement râpés. Choisissez la texture des légumes en fonction de la poussée dentaire de votre enfant.



À 18 mois la quantité de légumes par repas peut aller jusqu'à 200 g. Vous pouvez lui proposer des légumes le midi et le soir.

ATTENTION!

Faites attention à la composition et choisissez toujours des produits sans sel.





les féculents et les légumes secs



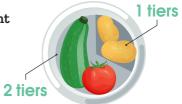
Votre bébé peut **consommer des féculents une fois par jour** (riz, pâtes, blé, semoule, quinoa, mil, avoine...) toujours en complément des légumes.

Les légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés) peuvent être donnés deux fois par semaine.

La quantité de légumes secs est à adapter en fonction du transit de votre enfant.

Votre enfant peut manger **un peu de pain** au cours de son repas **à la place d'un féculent.**

Respectez la proportion d'un tiers de féculent et de deux tiers de légumes.



🏜 🛰 les matières grasses 💵

Les matières grasses sont utiles à chaque repas, en petites quantités. Vous pouvez donner deux portions de matière grasse par jour en veillant à varier leur origine :



) une noisette de beurre (5 g)



deux cuillères à café d'huile végétale crue (olive, tournesol, colza, noix, mélange d'huiles...)



) une cuillère à café de crème fraîche entière.

les boissons

Proposez régulièrement de **l'eau plate** à votre bébé. **Ne lui donnez pas de boisson sucrée**, jus de fruits ou de soda.



les viandes, poissons, œufs



La texture peut être hachée ou en petits morceaux, vous pouvez adapter en fonction de la capacité de mastication de votre enfant.

Vous pouvez varier les cuissons : rôti, grillé, à la vapeur, en papillote.

Les fritures sont déconseillées avant 3 ans.

Tous les poissons peuvent être consommés. Vous pouvez en donner deux fois par semaine en choisissant une fois sur deux un poisson gras (attention aux arêtes) : maquereau, sardine...

Les crustacés (moules, coques, crevettes...) peuvent être introduits à partir de 12 mois, à condition qu'ils soient cuits.



Vous pouvez introduire toutes sortes de viandes bien cuites.

Vous pouvez donner du jambon blanc mais la charcuterie et les abats ne sont pas autorisés.



Pour varier les protéines, vous pouvez donner un demi œuf dur à la place de la viande ou du poisson.





Vous pouvez lui proposer **des fruits cuits ou crus et fondants** pendant le goûter mais aussi en dessert pendant les autres repas.

Il peut les manger en morceaux (en fonction de ce qu'il accepte), seul avec ses mains. Laissez-le explorer la texture des fruits.

La quantité de fruits à donner par jour est d'environ 130g



Vous pouvez donner une cuillère à café de poudre de fruits à coque (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...) en les mélangeant à une purée de légumes, une compote de fruits ou des produits laitiers.



les gâteaux et sucreries

Ne donnez pas de sucreries ni bonbons ou chocolats.



Si jamais vous le souhaitez, et **de façon occasionnelle,** vous pouvez donner à votre bébé **des gâteaux secs adaptés à son âge.** Choisissez des produits au rayon bébé, ils seront moins sucrés. La consommation de gâteaux doit avoir lieu sous votre surveillance pour éviter les étouffements.

conseils et astuces

Votre enfant grandit! Pensez à varier les textures. Plus ses dents poussent, plus il a besoin de mastiquer. Au fil des semaines, vous passez des purées lisses et mixées aux légumes écrasés à la fourchette et enfin à des légumes en petits morceaux.

Tous les légumes et les fruits doivent être épluchés, lavés et cuits à l'eau ou à la vapeur, sans ajouter de sel.



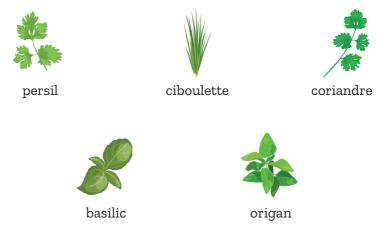






Après la cuisson, pour plus de goût, vous pouvez ajouter dans les purées une pincée :

> d'aromates, voici quelques exemples :



> d'épices douces, voici quelques exemples :



Vous pouvez congeler une partie de la purée que vous avez préparée dans un bac à glaçons, pour l'utiliser au fur et à mesure des repas (conservation de 2 mois au congélateur). Pensez à ajouter de la matière grasse uniquement après décongélation.



Pour permettre à votre bébé d'expérimenter, vous pouvez lui proposer des aliments fondants à prendre avec ses mains : pâtes très cuites, bâton de légumes très cuit, ...

Votre enfant a des difficultés à manger ou au contraire il réclame tout le temps ? Peut-être correspond-t-il à l'un de ces profils ?



L'enfant « grignoteur » réclame et mange des petites quantités tout au long de la journée.

Nos conseils : limiter la prise des repas à 4 par jour, proposer des aliments appréciés par l'enfant pour qu'il soit rassasié, tout en conservant l'équilibre alimentaire. Lui proposer régulièrement de l'eau à boire.



L'enfant « petit mangeur » ne termine pas ce qu'on lui propose. Nos conseils : les besoins peuvent varier d'un enfant à un autre, présentez-lui le repas dans une petite assiette. Proposez-lui des petites quantités pour lui permettre de se resservir si besoin. Attirez son regard avec une jolie présentation en choisissant par exemple des aliments colorés.



L'enfant qui refuse certains aliments

Nos conseils : ne baissez pas les bras et continuez à proposer tous les jours ces aliments en petite quantité. Placez-les à côté de son assiette et permettez à l'enfant de les manipuler avec les doigts. Ne le forcez pas à les manger s'il n'en a pas envie.



L'enfant qui n'accepte que des aliments sucrés

Nos conseils : servez-lui le plat principal sans montrer le dessert. N'augmentez pas la quantité de produits sucrés même si votre enfant a faim. Évitez de consommer des aliments sucrés devant lui et proposez-lui des aliments contenant peu de sucre. Ne lui donnez pas d'eau sucrée.

idées de repas ▶



Petit déjeuner

-) Une tétée au sein ou un biberon de lait de croissance (240 ml).
- Environ 2 cuillères à café de céréales infantiles

Déjeuner

-) Légumes 200 g
- > Féculent ou légumineuse (1 cuillère à soupe)
- > Viande ou poisson ou œuf (20 g)
- > Matière grasse (1 cuillère à café)
- > Fromage (20 g) ou laitage (100-125 g)
- > Plus ou moins un fruit (100 g)

Goûter

-) Un laitage (100-125 g)
- > Un fruit (130-150 g)
- Éventuellement un peu de pain ou un gâteau adapté aux enfants (boudoir, petit beurre)

Dîner

-) Julienne de légumes (200-250 g)
- > Une tétée au sein ou un biberon de lait de croissance
- > Environ 2 cuillères à café de céréales infantiles
- Matière grasse (1 cuillère à café)

Les quantités changent en fonction de l'âge de votre enfant, son appétit et de la façon dont se déroule la diversification.

Exemple de menu



Petit déjeuner

Une tétée au sein ou un biberon de lait de croissance (ajouter des céréales si besoin)

Déjeuner

- > Un écrasé d'haricots verts
- → Des pâtes fondantes
-) Un blanc de dinde
- > Un morceau de beurre
- > Yaourt nature sans sucre





Goûter

- > Un fromage blanc nature
-) Une cuillère de poudre de noisette
-) Un fruit cru en morceaux ou une compote

Dîner

- Une soupe ou purée de légumes avec une noisette de crème fraiche
-) Une tétée au sein ou un biberon de lait de croissance (ajouter des céréales si besoin)

maternelle infantile (PMI) sont là pour vous accompagner et restent disponibles pour répondre à vos questions.	
Retrouvez-les dans la Maison département des solidarités la plus proche de chez vous	



