

*Smart*

Enfants en bas âges  
de 2 à 3 ans révolus





Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



## Smart Conseils : Avoir de bonnes habitudes!

- Alimentation à base de lait maternel ou lait infantile (2ème âge ou de croissance).
- Apprentissage de l'alimentation en morceaux : petit à petit au cours d'un repas, introduisez quelques morceaux d'un aliment.
- Attention à la néophobie alimentaire (la peur des nouveaux aliments) pour les légumes : Présenter le légume refusé 10 fois sous différentes formes.
- Chaque enfant a ses goûts et son appétit, laissez le manger à sa faim tant que sa courbe de croissance est correcte.



Cf. Fiche "[Les petites astuces du biberon](#)"



## Smart Moove : Bougez-vous !

- Votre bébé marche tout seul, laissez le évoluer dans son espace.
- Laissez votre enfant se dépenser en jouant lors de sorties en famille.
- Faites lui découvrir la baby gym ainsi que le vélo à 4 roues.
- Vous pouvez l'inscrire à des séances de natation pour bébé

Objectifs / Notes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Les repas de votre enfant

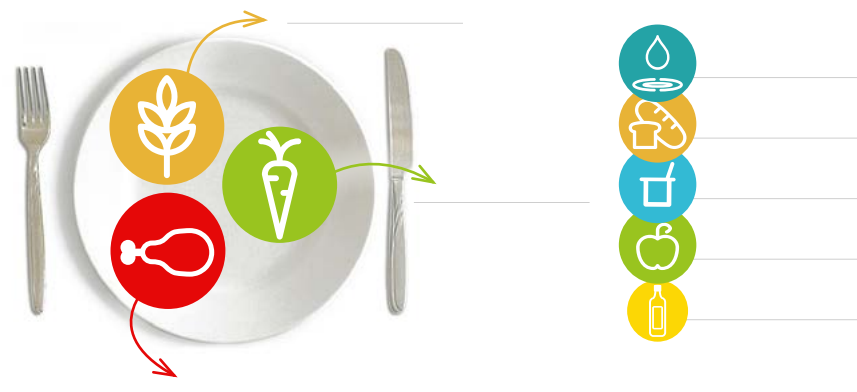
## Le petit déjeuner



## Le goûter



## Le déjeuner



## Le dîner



## La diversification alimentaire de 2 à 3 ans

Entre les 2 et 3 ans révolus :

- Les mêmes aliments qu'aux 12 mois
- Lait maternel ou infantile (2ème âge ou de croissance)
- Les légumes secs **en purée**
- Les fruits crus, **écrasés ou en morceaux à croquer**
- Les légumes **écrasés ou en morceaux**
- Les viandes et poissons **en morceaux** (6 c.à.c max/jour)
- Les oeufs durs (½ max par jour)

# Les petites astuces du biberon



Réchauffez le biberon au chauffe-biberon ou laissez le à température ambiante.

Ne donnez pas de lait de vache à bébé avant 1 an.

La tétée se fait à la demande, bébé connaît exactement ses besoins.

Les laits de chèvre, de brebis et d'ânesse ne sont pas du tout adaptés aux besoins de bébé.

Les bonnes portions sont une mesurette rase de lait / 30 ml d'eau.

Les différents laits infantiles :  
- 1er âge = de 0 à 6 mois  
- 2ème âge = de 6 à 12 mois  
- 3ème âge = de 1 à 3 ans

! Supplémentez bébé en vitamine K durant les deux premiers jours de vie de bébé.



## Conseils d'hygiène

Pensez à bien stériliser le biberon et ses tétines.  
Ne donnez jamais de lait cru à bébé.



## Le saviez-vous ?

Les laits infantiles à base de soja ne sont pas meilleurs que ceux au lait de vache.

Ne les utilisez pas sans avis médical.

Ne les confondez pas avec les "laits", jus ou crèmes de soja qui sont à proscrire de l'alimentation des enfants de moins de 3 ans..



## Conseils pratiques

Le lait liquide prêt à l'emploi se conserve 48h MAX au réfrigérateur après ouverture.













Toutes les marques de lait infantiles se valent, ce sont toutes des Denrées Destinées à une Alimentation particulière (DDAP).

Sur les conseils du médecin, utilisez des laits antirégurgitation ou hypoallergéniques.

Objectifs / Notes:

# Comment mieux diversifier l'alimentation de mon bébé ?

Mois

	MOIS												2 ans	3 ans		
	1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>				
Lait		Lait maternel exclusif					Lait maternel									
		Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif					Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>ème</sup> âge > 500ml/jour						Lait 2 <sup>ème</sup> âge ou de croissance			
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature... fromage									
Fruits					Tous : très mûrs		Cuits, mixés ; texture homogène, lisse ... crus, écrasés*						En morceaux, à croquer			
Légumes					Tous : purée, lisse		Petits morceaux*						Écrasés, en morceaux*			
Pommes de terre					Purée, lisse		Petits morceaux*									
Légumes secs													15-18 mois : en purée*			
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten		Avec gluten									
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz*								
Viandes, poissons					Tous** : mixés		10g/jour (2 c.à.c)			haché : 20g/jour (4c.à.c)			30g/jour (6c.à.c)			
Oeuf					1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2						
Matières grasses ajoutées							1c.à.c d'huile (olive, colza...) ou une noisette de beurre par repas.									
Boissons		Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					Eau pure									
Sel													Peu pendant la cuisson. Ne pas resaler à table.			
Produits sucrés***							Sans urgence. Limiter la consommation.									



Pas de consommation



Débuts de consommation possible



Débuts de consommation recommandée

\*À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive

\*\*Limiter les charcuteries, sauf jambon blanc

\*\*\*Biscuits, bonbon, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel

**On espère que ces informations vous auront  
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

[smartdiet.fr](http://smartdiet.fr)  
[blog.smartdiet.fr](http://blog.smartdiet.fr)

