

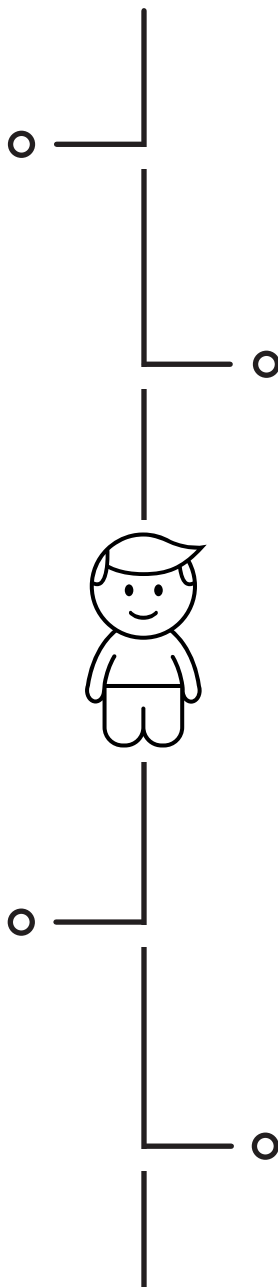
De 2 à  
3 ans

Alimentation à base de lait maternel ou lait infantile (2e 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.



### Smart Moove

*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*

### Smart Moove

*Bouger au maximum.*

*Ne pas négliger l'activité sportive extra-scolaire et les cours d'EPS.*

*Marcher le plus possible (bus, escalier dans le métro, évite les ascenseurs).*

*Éviter les écrans (surtout avant de se coucher).*

*Limiter les écrans à 2h par jour max.*

Quelque soit l'âge, l'équilibre alimentaire reste le même, seules les quantités changent.

Ne pas sauter de repas (4 par jour).

Ne diaboliser aucune famille d'aliments.

Participer aux courses et à la réalisation des repas.

Manger lentement, dans le calme, bien mastiquer, ne pas se resservir systématiquement, écouter sa satiété.

Enfants  
Adolescents

## De 2 à 3 ans

### Petit déjeuner



### Déjeuner



### L'alimentation

#### Entre 2 et 3 ans :

Les mêmes aliments qu'à 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 (12 max par jour)

### Goûter



### Dîner



## Enfants & Adolescents

### Petit déjeuner



### Déjeuner



### L'alimentation

#### Conseils aux parents :

Ne forcez jamais votre enfant à terminer son assiette  
N'associez jamais les punitions ou les récompenses à l'alimentation  
Veillez à la bonne structure des repas  
Veillez à ce qu'il y ait un petit déjeuner ; par exemple l'odeur du pain grillé donne faim  
Faites un menu identique pour toute la famille  
Préparez les dîners en fonction de ce qui est servi le midi à la cantine  
Sensibilisez le plus tôt possible aux Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), à l'obésité, à l'alcool, aux drogues et à leurs dangers

### Goûter



### Dîner



## Smart Conseils

### Le sel

- Goûter avant de saler l'assiette
- Ne pas mettre la salière sur la table

### Matières grasses

- Limiter les fast food
- Favoriser les poissons gras
- Limiter les fritures (frites potatoes, nuggets)

### Produits sucrés

- Limiter les boissons sucrées, soda, pas d'alcool
- Max = 1 verre de jus sans sucre ajouté/jour
- Pas de produits sucrés en prise isolée, mais intégrés dans une collation ou un repas
- Sucrer avec du muscovado ou du sirop d'agave
















### Le petit-déjeuner à emporter

Un fruit ou une compote à boire  
ou une brique de jus sans sucre ajouté.  
Un morceau de pain (parmi ceux recommandés) ou des petits gâteaux secs.  
Un yaourt à boire ou une portion de fromage.

# Comment mieux diversifier l'alimentation de mon enfant ?



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



Pas de consommation



Début de consommation possible



Début de consommation recommandées

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

\*\*Limiter les charcuteries, sauf jambon blanc

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

Source : Le Guide de la nutrition de la naissance à 3 ans, PNNS