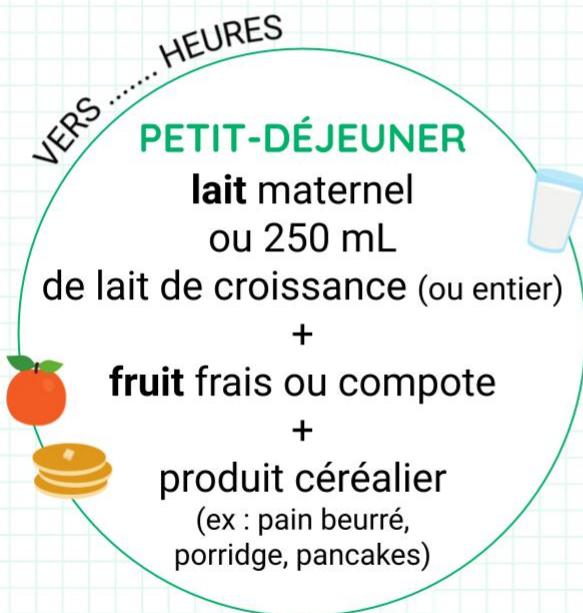
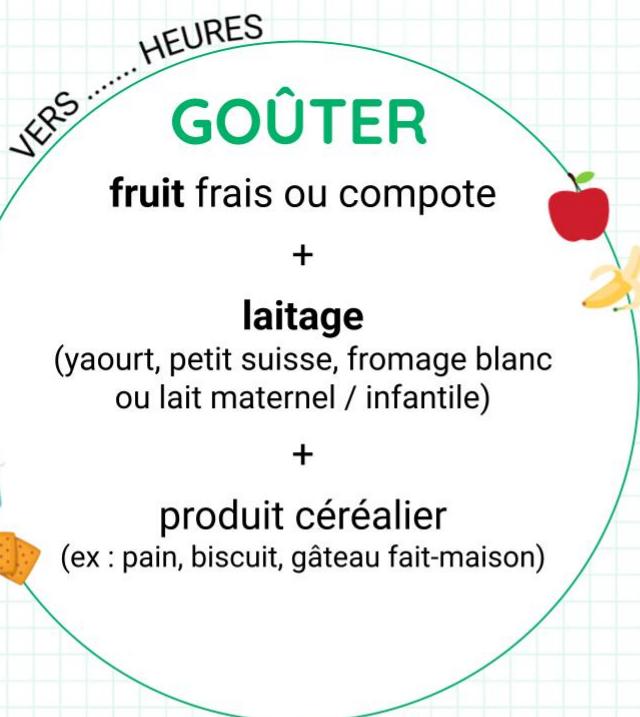


MEMO
2 à 3 ans

Les repas de



Pensez à proposer de l'eau au cours des repas !



- ✓ Fruits et légumes à chaque repas
- ✓ Des féculents tous les jours
- ✓ Légumes secs au moins 2x / semaine
- ✓ Poisson 2x / semaine (dont 1 gras)



Textures
Adaptez la forme
des aliments à
risque d'étouffement
(ex : cacahuètes,
tomates cerises,
etc.)

Ne pas donner
lait cru
viande peu cuite
charcuterie
boisson sucrée
sel (dans les produits
du commerce)



i Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. Les quantités sont données à titre indicatif et dépendent de votre enfant. Il est important d'écouter son appétit et d'adapter à ses besoins.