

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

VERS HEURES

PETIT-DÉJEUNER

lait maternel
ou 250 mL
de lait de croissance (ou entier)
+
fruit frais ou compote
+
produit céréalier
(ex : pain beurré,
porridge, pancakes)



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

VERS HEURES

DÉJEUNER

Plat complet de ~240 g avec :

- $\frac{1}{2}$ à $\frac{2}{3}$ de légumes (cuits et/ou crus)
- $\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{2}$ de féculents
- 30 g de viande ou poisson,
ou $\frac{1}{2}$ oeuf dur
- 2 c. à café d'huile végétale

+

fruit frais ou compote

+

en option : **laitage**

VERS HEURES

GOÛTER

fruit frais ou compote

+

laitage

(yaourt, petit suisse, fromage blanc
ou lait maternel / infantile)

+

produit céréalier

(ex : pain, biscuit, gâteau fait-maison)

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)

VERS HEURES

DÎNER

~ 240 g de
légumes et féculents


+

laitage

(yaourt, petit suisse, fromage blanc,
fromage ou lait maternel / infantile)

+

en option : **fruit**

 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.