



CONSEILS NUTRITION

12 - 36 mois



Pas de grignotage



Pas de sodas

- Respecter le rythme des 4 repas par jour.
- Ne pas resaler les aliments préparés à la maison.
- Biscuits, gâteaux, viennoiseries (pain au chocolat, brioche, croissant), pâte à tartiner à limiter en quantité et en fréquence.
- La viande : une seule fois par jour.
- Pas de charcuterie (saucisson, saucisse, rillettes, pâté), sauf du jambon blanc peu salé.
- Préférer les fruits de saison et les produits locaux.
- Les jus de fruits ne sont pas indispensables, les jus de fruits frais sont à privilégier.



**Le repas est un moment convivial à partager
à table en famille sans écran (téléviseur, tablette, téléphone) !**

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie

 eureenligne.fr

 [eureenligne](https://www.facebook.com/eureenligne)

 [DepartementEure](https://twitter.com/DepartementEure)

PAS DE COLLATION DANS LA MATINÉE PAS DE BIBERONS AU COUCHER ET LA NUIT




Matin

- Lait maternel ou lait de croissance.
- Céréales infantiles peu sucrées ou un morceau de pain.
- 1 fruit selon l'appétit.



Midi

Initiation aux crudités (toutes sont autorisées).

Viande entre 1 et 2 ans = 6  (= 30 g) de viande ou de poisson ou un oeuf.

À partir de 2 ans = 8  (= 40 g) de viande ou de poisson ou un oeuf.

 Cuvillère à café

- Légumes et féculents (pommes de terre, semoule, riz, pâtes, blé) en quantités égales ou légumes secs (lentilles, pois, fèves).
- Un laitage nature peu sucré ou une ½ portion de fromage.
- Un fruit.
- Un morceau de pain.
- Eau.



Goûter

- Une tartine de pain avec beurre, confiture, miel ou chocolat ou un biscuit sec.
- Un fruit.
- Un laitage (lait ou yaourt).

Soir

- Légumes (soupe par exemple).
- Féculents ou pain selon l'appétit.
- Un laitage : un yaourt peu sucré ou une ½ portion de fromage.
- Un fruit frais ou une compote.
- Eau.

 En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.



L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait. Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet si sa qualité le permet.

LES QUANTITÉS SONT DONNÉES À TITRE INDICATIF
NE PAS FORCER UN ENFANT À MANGER

Recommandations ESPAGHN (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) 2017.

HÔTEL DU DÉPARTEMENT
Protection Maternelle et Infantile

14, boulevard Georges-Chauvin CS 72101 - 27021 Evreux Cedex - Tél. 02.32.31.50.50