

L'ENFANT DE 1 À 2 ANS*

À cet âge, on est passé du statut « nourrisson » au statut « enfant ». On parle de « petit-déjeuner », « déjeuner », « goûter » et « dîner ». Lait de croissance le matin et à goûter ; les tartines font leur apparition. Initier l'enfant à manger des crudités.



Petit-déjeuner

- 250 ml de lait de croissance
- + soit 3 cuillères à soupe de céréales instantanées soit une tartine de pain avec beurre et/ou confiture ;
- proposer 1 jus de fruits frais ou un fruit.

Déjeuner

- proposer à l'enfant des crudités pour qu'il commence à en manger ;
- 25 à 30 g (1,5 cuillère à soupe) de viande ou de poisson ou la moitié d'un œuf ;
- moitié féculents (pomme de terre, pâtes, riz, semoule), moitié légumes cuits
- + une noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile ;
- 1 fruit varié ou 1 compote. Puis, si l'enfant a encore faim, lui donner un produit laitier ou du fromage.

Goûter

- 200 ml de lait de croissance (de préférence) ou 1 yaourt ;
- 1 tartine de pain ou 1 compote.

Dîner

- moitié féculents (pomme de terre, pâtes, riz, semoule), moitié légumes cuits
- + une noix de beurre ou 2 cuillères à café d'huile (inverser par rapport au déjeuner) ;
- 1 produit laitier (yaourt, Petit-Suisse, fromage blanc) ;
- 1 fruit (mixé, écrasé ou en fines lamelles) ou une compote (inverser par rapport au déjeuner).

Dr E. de V.

* D'après Patrick Tounian et Françoise Sarrio, in « Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans », Ed. Elsevier Masson (cf encadré).

Fiche réalisée avec le soutien institutionnel de Blédina

Un ouvrage pratique

Dans « Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans » (collection « Pédiatrie au quotidien », sous la direction de Francis Gold), le Pr Patrick Tounian (unité de nutrition pédiatrique, hôpital Armand-Trousseau, Paris) et Françoise Sarrio (diététicienne, hôpital Armand-Trousseau, Paris) ont le souci de coller à la pratique quotidienne. Sont abordés successivement :

- l'allaitement maternel : conduite, pratique, suppléments vitaminiques, régime de la mère, pathologies de l'enfant liées à l'allaitement maternel... ;
- l'allaitement artificiel : choix du lait, conduite pratique (préparation des biberons, prise du biberon) ;
- la diversification alimentaire : âge, conduite pratique, problèmes courants,
- principales erreurs alimentaires (diversification trop précoce, introduction du gluten avant 4 mois, les insuffisances d'apport, les excès...)
- Prise en charge diététique de certaines pathologies (allergie aux protéines du lait de vache, intolérance au gluten, diarrhée, constipation...).

Par ailleurs les auteurs proposent 30 annexes utiles : sur les différents laits, préparations lactées, laits pré-épaissis, laits avec prébiotiques, probiotiques, ferments, laits hypoallergéniques... ; sur les apport nutritionnels conseillés ; sur les aliments en cas d'allergie ; sur le régime sans gluten ; et des exemples de menus à différents âge de 4 mois à 3 ans.