

Au menu du jour

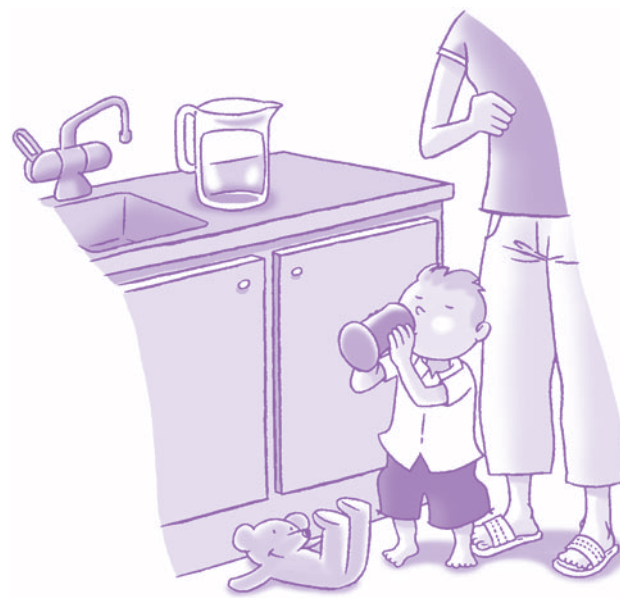
- Des **féculents** à chaque repas : pain, bouillie, pâtes, riz, pommes de terre ...
- Des **légumes et des fruits frais, surgelés ou en conserve** : 3 fois par jour, en soupe, en purée, en salade, entier, en morceaux, en compote ...
Faites preuve d'imagination mais surtout ne remplacez pas les fruits par des jus de fruits.
- Du **lait infantile (500ml à 600ml)** :
Le lait maternel convient toujours. Sinon, maintenez un " lait de suite " ou " un lait de croissance " qui est enrichi en fer, vitamines, graisses essentielles et réduit en protéines. Choisissez-le de préférence non sucré.
Le lait seul ne suffit plus pour les repas du matin et du soir, il doit être complété par d'autres aliments (pain, pâtes, légumes et fruits ...). C'est le moment de présenter le lait à la tasse pendant le repas afin d'arrêter progressivement les biberons.
Petit à petit, vous pourrez aussi proposer d'autres **produits laitiers** en petites quantités.
Il est conseillé de les choisir entiers car les quantités de matières grasses et de vitamines de ces produits permettent de couvrir les besoins.
- De la **viande**, du **poisson**, de l'**œuf** : pas plus de 20gr par jour.
- Du **beurre ou de l'huile** : 2 à 3 cuillérées à café dans le repas de légumes du midi ou du soir.

Des plats attrayants, des menus variés, une ambiance détendue peuvent contribuer à faire du repas un véritable moment de plaisir.

A boire

De **l'eau** du robinet ou en bouteille, elle constitue la meilleure boisson à consommer tout au long de la journée.

Evitez de laisser à disposition de l'enfant des biberons de boissons sucrées et jus de fruits (attention aux caries ! ...)



Pour plus d'informations, demandez conseil au travailleur médico-social et/ou au médecin de la consultation de l'ONE.

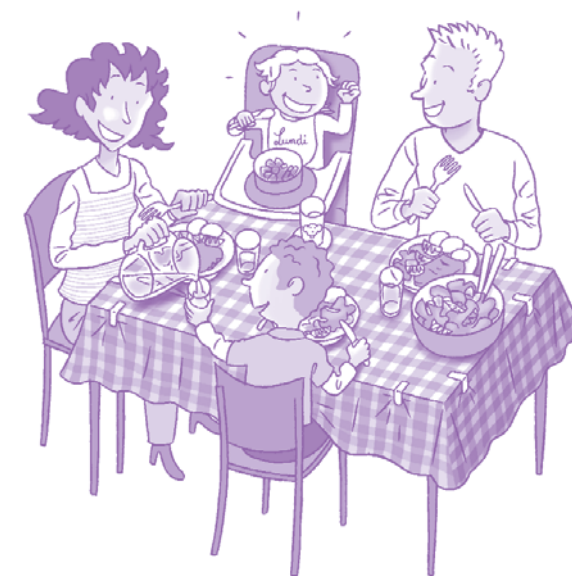
Avec le soutien de :



Site internet : www.one.be



De 12 à 18 mois



Illustrations: F. THIRY

Le plaisir de manger seul comme un grand



**A cet âge votre enfant
va naturellement
partager vos repas.
Mais il conserve des besoins
spécifiques liés à son âge.**



**Restez vigilants à la qualité
de son alimentation.**

Je veux manger tout seul

Le comportement de l'enfant change

Avant un an votre enfant acceptait volontiers la cuillère que vous lui présentiez. Maintenant il lui arrive de refuser certains aliments, il veut porter lui-même la cuillère en bouche, prend les aliments avec ses doigts, renverse tout partout... les repas peuvent prendre plus de temps.

Quelle aventure !

Aidez-le et encouragez-le à goûter de tout sans jamais le forcer. Proposez-lui très tôt une cuillère en main pour qu'il s'exerce pendant que vous lui donnez à manger.

Manger à table, manger ensemble

Par imitation, l'enfant adopte de nouvelles habitudes alimentaires et se familiarise avec de nouveaux aliments. Il est essentiel que votre enfant participe à vos repas familiaux et que l'alimentation familiale soit suffisamment diversifiée. C'est le moment de veiller à la variété des aliments et au plaisir du repas. Soyez attentif à mettre en place des repères clairs : manger à heures régulières, s'asseoir à table...

Une question d'appétit

Plus qu'avant, l'appétit de votre enfant peut varier d'un repas à l'autre en fonction des activités, des moments de sommeil...

Les quantités d'aliments peuvent paraître moins importantes car les aliments proposés sont en général plus solides et apportent donc plus d'énergie.

Ne vous inquiétez pas ! Un enfant en bonne santé reste spontanément capable d'adapter la quantité des aliments à ses besoins et à sa faim.

**Faites lui confiance
en respectant son appétit.**

Écrasé ou en morceaux

Avec l'apparition des dents l'enfant peut maintenant manger des aliments écrasés ou en petits morceaux. Pensez à lui présenter des aliments de façon séparée, sans les mélanger ni les mixer, pour qu'il découvre l'odeur, la saveur, la consistance... de chacun d'entre eux.