



Alimentation

ONE

OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

PETITS GOURMETS, GRANDS SOURIRES !

LE PLAISIR DE MANGER CHEZ L'ENFANT
DE 18 MOIS À 3 ANS

De 18 mois à 3 ans



ONE.be

Avec vous, pas à pas

**NAITRE &
GRANDIR**



SOMMAIRE



Mise en bouche	4
Les essentiels pour un repas agréable	5
Comment faire du repas un moment de plaisir partagé et de détente ?	6
Respectons l'appétit de l'enfant	9
Éduquons le goût et faisons apprécier une alimentation variée	11
Mon enfant refuse de manger ses repas	13
Faim ou envie de manger ?	16
4 repas qui rythment la journée	18
Quels aliments au menu de l'enfant de 18 mois à 3 ans ?	20
Qualité des aliments	24
Des morceaux adaptés à l'enfant	25
L'entrée à l'école	26
Pour en savoir plus	29
Quelques brochures pour vous accompagner	33
Objectifs prioritaires	34



MISE EN BOUCHE

Entre 18 mois et 3 ans, les besoins alimentaires de votre enfant changent. Même si ces derniers évoluent, ils restent **différents des vôtres**.

Votre enfant développe ses goûts et ses habitudes.

Il va commencer à **vous imiter** et devenir plus autonome. Il essaie de prendre ses propres décisions mais a besoin de vous pour le soutenir, l'aider à grandir et développer sa confiance en soi.

Il aura parfois envie de décider où manger ou de choisir lui-même son menu, mais il n'a pas encore la maturité nécessaire pour savoir ce qui est bon pour lui.



C'est à **vous**, parent, de le **guider** dans ses choix.

Bonne lecture !





LES ESSENTIELS POUR UN REPAS AGRÉABLE

Mangeons
sans écran

Ambiance
détendue

Horaires
réguliers
•
Habitudes

Prenons
le temps



Mangeons
ensemble
et avec plaisir

Varions
l'alimentation

Écoutons la faim
de l'enfant



COMMENT FAIRE DU REPAS UN MOMENT DE PLAISIR PARTAGÉ ET DE DÉTENTE ?



Parfois, le repas peut être source de stress.



Pour profiter pleinement du repas, voici quelques pistes pour rendre ce moment agréable :

- Choisissez **des horaires de repas réguliers**, définissez un cadre autour du temps de repas... **Les jeunes enfants ont besoin d'habitudes et de rituels.** Ce sont des points de repère qui rythment la journée et les sécurisent.
- **Invitez votre enfant à mettre la table avec vous.** Ainsi, il comprendra que c'est bientôt l'heure du repas. Cela ne doit pas forcément se faire tous les jours, mais chaque fois que l'occasion se présente.
- **Faites du repas un moment convivial.** Prendre le temps, manger et discuter ensemble permet de se détendre, de renforcer les liens familiaux et de créer des souvenirs agréables. Questionnez votre enfant sur ses activités, racontez-lui votre journée, échangez avec lui...



- **À cet âge**, la plupart des enfants ont **du mal à rester assis plus de 15-20 minutes**, tenez-en compte lors de vos repas partagés ensemble.
- **Installez-le à table au dernier moment.**
- **Autorisez-le à sortir de table une fois qu'il a terminé**, de manière sécurisée : sans aliment en bouche (pour éviter les risques d'étouffement).



- Si votre enfant semble fatigué, **privilégiez son sommeil quitte à décaler l'heure du repas.**



Montrez l'exemple :
c'est à force de vous voir manger
certains aliments que l'enfant
aura envie de faire comme vous.



- **Mangeons sans écran.** Pour profiter pleinement du moment du repas, l'utilisation des écrans à table (smartphone, tablette, télé...) est à éviter. Ils peuvent distraire, faire passer à côté des saveurs, limiter les échanges... Le cerveau est concentré sur l'écran et pas sur les sensations alimentaires. Le risque est de dépasser sa faim et de manger en trop grosse quantité.



- Il n'y a **pas de règles définies**, chaque famille est différente : **à vous de trouver ce qui vous convient le mieux.**



RESPECTONS L'APPÉTIT DE L'ENFANT

Votre enfant donne l'impression de manger moins que lorsqu'il était bébé ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal.

Tous les enfants sont différents : certains mangent peu et sont vite rassasiés alors que d'autres ont besoin de manger plus.

L'appétit peut aussi varier d'un jour à l'autre et même d'un repas à l'autre.

Votre enfant est tout à fait capable de ressentir la faim et de savoir s'il a assez mangé ou pas. Forcer un enfant à manger risque de le dégoûter et de transformer le repas en une source de conflit.

Faites-lui confiance en respectant son appétit.



Quelques pistes :

- Demandez à votre enfant s'il a une petite, moyenne ou grosse faim.
- Laissez votre enfant choisir les quantités de fruits, de légumes et de féculents lors du repas¹.
- Permettez-lui de laisser dans l'assiette s'il n'a plus faim. Même nous, adultes, surestimons parfois notre appétit et avons tendance à trop nous servir.
- Laissez l'enfant manger seul. Avec ses doigts ou des couverts, peu importe ! Cela lui permet de développer son autonomie.



¹ Concernant les viandes/volailles/poissons/œufs et produits laitiers, les quantités sont à limiter. Voir le chapitre : "Quels aliments au menu de l'enfant de 18 mois à 3 ans ?".





Respecter son appétit, permet à votre enfant d'apprendre à écouter sa faim.



Comment savoir que mon enfant n'a plus faim ?

- Il mange plus lentement.
- Il repousse son assiette.
- Il est distrait (hors stimuli extérieur).
- Il semble désintéressé du contenu de l'assiette.
- Il me le dit.
- ...



Et vous, quels sont les signes qui vous montrent que vous n'avez plus faim ?



Vous vous inquiétez ?

N'hésitez pas à contacter le Partenaire Enfants-Parents, le médecin de votre consultation ONE ou votre pédiatre.





ÉDUQUONS LE GOÛT ET FAISONS APPRÉCIER UNE ALIMENTATION VARIÉE



Quelques pistes :

- Proposez tous les aliments sains que votre famille a l'habitude de manger.
- Proposez-lui de goûter sans le forcer.
- Variez les menus.
- Faites-lui sentir, toucher, goûter, observer les aliments aussi longtemps que nécessaire. Cela l'amènera à les apprécier.
- Faites-le participer lors de la préparation des repas en lui proposant des tâches non dangereuses.
- Faites-lui découvrir d'où proviennent les aliments : les fruits sur les arbres, les étals du marché, visite de la ferme...
- Proposez-lui de vous aider au potager (à la maison, chez des amis/famille, au potager communautaire...).
- Lisez-lui des livres qui abordent le sujet.
- Surfez sur la curiosité de votre enfant en le laissant goûter dans votre assiette.



Dans **80 %** des cas, **votre enfant acceptera de goûter** un aliment que **vous aurez mangé** devant lui.



Perpétuez les recettes familiales et privilégiez le “fait maison”

La transmission des traditions alimentaires et culinaires familiales est importante. Elle participe à la construction de l'identité de l'enfant et procure beaucoup de plaisirs partagés avec les parents et l'entourage.

Il est primordial de les conserver et de les transmettre.

Quels sont les avantages du “fait maison” ?

- Vous connaissez tous les ingrédients de votre recette (contrairement aux plats préparés vendus dans le commerce).
- Vous pouvez adapter la recette aux besoins spécifiques de votre enfant : ajuster les quantités de viande, limiter le sel, ajouter des légumes ...
- Vous pouvez proposer à votre enfant de participer à la préparation du repas.
- ...





MON ENFANT REFUSE DE MANGER SES REPAS



Quelle attitude adopter ?

L'âge du "non" apparaît généralement entre 18 mois et 3 ans. Cette phase est normale et lui permet de développer sa personnalité : il vous montre qu'il grandit et qu'il essaie de faire ses propres choix.



Le moment du repas est souvent une situation durant laquelle votre enfant tente de s'affirmer : il choisit l'endroit où manger, comment il veut se tenir à table, quoi manger, avec qui, quand quitter la table...

De plus, il devient sélectif et refuse de manger des aliments, même ceux qu'il consommait avant (néophobie alimentaire).

Rassurez-vous, ce moment est **normal et passager**. Votre enfant essaie de tester vos limites à plusieurs reprises, cela fait partie de son développement.



Vous pouvez le laisser expérimenter (en sécurité) tout en mettant en place des règles claires et adaptées à son âge (le moment, le lieu, le menu...).

Cela lui **permet de se construire, de découvrir son identité et de développer sa personnalité.**





Quelques pistes :

- Il est important de laisser l'enfant découvrir et apprivoiser la nourriture à son propre rythme. Le refus d'un aliment n'est pas définitif et l'enfant pourra l'apprécier avec le temps.
- Vous serez peut-être tenté de masquer le goût de certains aliments avec du ketchup, des sauces, du sucre, du miel, du cacao... Il reste important de continuer à lui proposer des aliments naturels afin qu'il puisse apprendre à développer sa palette de goûts.



- Si l'enfant refuse de manger ce que vous lui avez préparé, évitez de remplacer par d'autres aliments (fruits, lait, tartines, biscuits...). Ne vous inquiétez pas, votre enfant a des réserves et pourra se rattraper au repas suivant.
- Continuez à présenter les aliments rejetés ou moins appréciés, sans changer le menu. Cela permet à votre enfant de se familiariser avec ces aliments.
- Repasser à des repas mixés ne permet pas à l'enfant de distinguer facilement le goût de chaque aliment. En outre, il sera de plus en plus difficile de lui faire manger des morceaux si vous mixez les repas.



Pour **apprécier un aliment**, il est parfois nécessaire d'aller jusqu'à **15 essais**.





FAIM OU ENVIE DE MANGER ?

Il est important de savoir faire la différence entre la faim ou l'envie de manger pour répondre adéquatement à la demande de l'enfant.

La faim est un signal du corps qui montre qu'il a besoin d'énergie. Elle se manifeste par : des gargouillis, une sensation de ventre vide, de la fatigue, des petites crampes d'estomac ...

L'envie de manger est guidée par les émotions. Par exemple : le stress, la joie, la tristesse... mais aussi la fatigue.

La consommation d'aliments et, en particulier d'aliments sucrés, va donner une sensation de réconfort.



Quelques questions à se poser pour savoir si votre enfant a faim :

- Depuis combien de temps a-t-il mangé ?
- A-t-il assez mangé au repas précédent ?
- Le repas était-il suffisamment nourrissant² ?
- Votre enfant est-il en pic de croissance ou bouge-t-il plus actuellement ?



Laissez-le choisir ses quantités en continuant à lui proposer une alimentation équilibrée. **Faites-lui confiance.**





Vous pensez qu'il a plutôt envie de manger car :

- **Il vous réclame sans cesse des aliments ?** Pour limiter les tentations et éviter les grignotages, laissez les sucreries, biscuits et autres aliments réclamés hors de portée et de vue des enfants.
- **Il est fatigué ou se couche tard ?** Le manque de sommeil influence aussi l'envie de manger.
- **Il est distrait (mange devant un écran, jeux à table ...) et ne fait pas attention à ce qu'il mange ?** Il peut alors ne pas écouter ses sensations et ainsi manger trop ou trop peu lors du repas.
- **Il s'ennuie et vous réclame à manger ?** Donnez-lui de l'attention (activité, jeu, promenade, câlin ...).



Le retour du milieu d'accueil à la maison peut être synonyme de demandes en tout genre, y compris d'aliments.

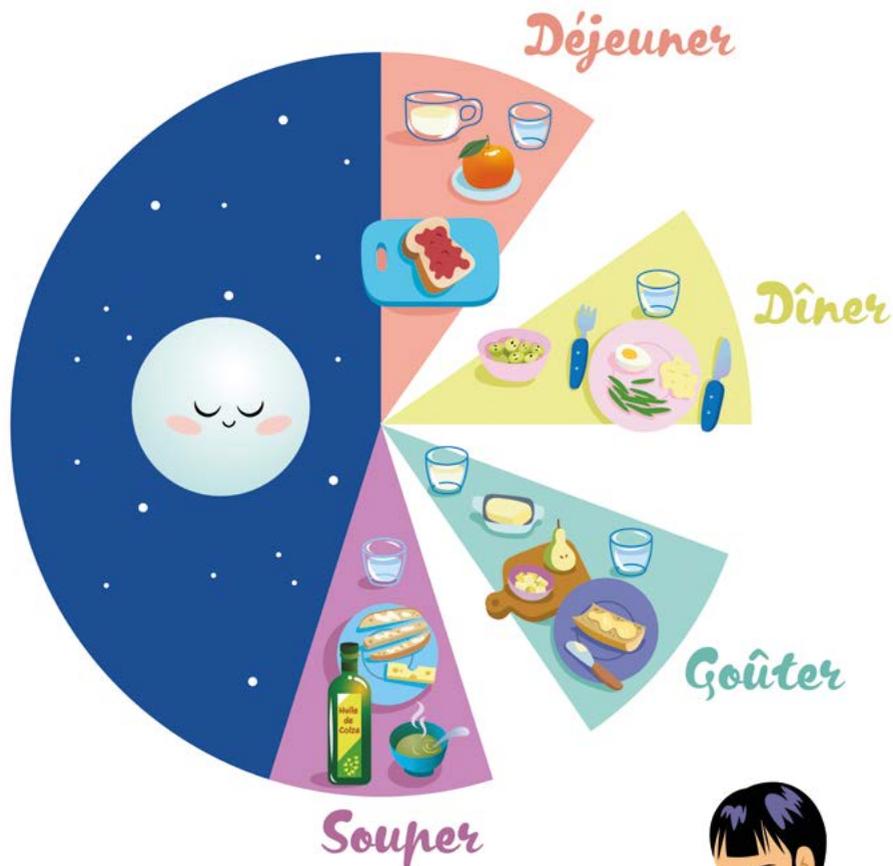
N'hésitez pas à interroger le personnel du milieu d'accueil sur base des questions ci-dessus afin d'en comprendre la raison.





4 REPAS QUI RYTHMENT LA JOURNÉE

Exemple d'une journée alimentaire d'un enfant de 18 mois à 3 ans.



À cet âge-là, le lait maternel a encore toute sa place.



Chaque jour, les repas se composent de féculents, de légumes et/ou de fruits, de matière grasse et d'eau.

Tout au long de la journée, les quantités peuvent varier en fonction de son âge, de son appétit et de son activité physique.



Dès 18 mois, le goûter devient un vrai repas. Un goûter complet évite que votre enfant ne grignote entre les repas ou soit affamé au moment du souper.

En effet, un souper trop copieux diminue la qualité du sommeil et l'appétit au petit déjeuner.



QUELS ALIMENTS AU MENU DE L'ENFANT DE 18 MOIS À 3 ANS ?

Les féculents, légumes et fruits peuvent être consommés par l'enfant selon sa faim.

Les quantités de viande/volaille/poisson/oeuf, produits laitiers et matières grasses sont adaptées en fonction de l'âge.

Adopter une alimentation durable en privilégiant les produits locaux et de saison présente des avantages à la fois pour la planète, la santé et l'économie locale.

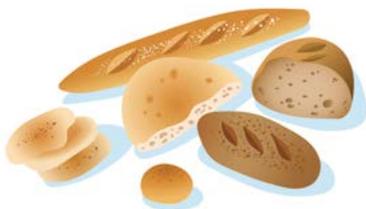
FÉCULENTS : À CHAQUE REPAS, 4X PAR JOUR

CÉRÉALES, POMMES DE TERRE,...



Pensez à introduire de temps en temps des céréales (semi) complètes : quinoa, sarrasin, pâtes complètes ...

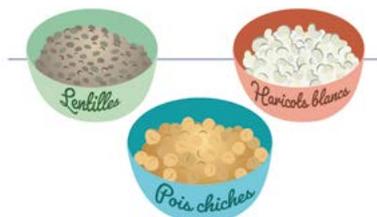
PAINS



Il peut être proposé à **tous les repas**.

Variez les types de pain (gris, aux céréales, baguette ...).

LÉGUMINEUSES



Les lentilles, pois chiches, haricots secs ... peuvent être proposés **plusieurs fois par semaine** en soupe, en salade, en tartinade ...

Pour une bonne digestion, elles doivent être trempées plusieurs heures dans l'eau, rincées et bien cuites (sauf pour les lentilles corail).

LÉGUMES



À proposer à chaque repas.

Choisissez de préférence **des légumes et fruits frais, locaux et de saison ou surgelés nature.**

Vous pouvez les préparer en morceaux, à la vapeur, rôtis au four, crus ou en potage...

Le jus de fruits ne remplace pas le fruit en morceaux car il ne contient plus les précieuses **fibres alimentaires**. Il se digère plus vite et n'apporte pas la même satiété.

FRUITS



ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES



Ajoutez **des herbes aromatiques** ou **des épices non piquantes.**

L'ajout de sel ou de cube de bouillon est toujours déconseillé.

MATIÈRES GRASSES



- Ajoutez 2 cuillères à café de matières grasses non chauffées par repas.
- Au dîner et au souper, variez les huiles : olive, colza, noix...
- N'oubliez pas de proposer du beurre ou de l'huile sur les tartines.
- Évitez les produits allégés.

Les fruits oléagineux (noix, noisettes...) peuvent être donnés concassés ou sous forme de purée (sans sucre, sans sel et sans huile de palme).

PRODUITS LAITIERS : 2 À 3 PORTIONS PAR JOUR

Choisissez les produits laitiers entiers (pour répondre aux besoins en graisses et vitamines de l'enfant), de préférence naturels et pasteurisés (pour éviter le risque d'intoxication alimentaire).



Le lait est proposé au sein, dans une tasse ou un verre.

Si vous proposez du lait de croissance, choisissez-le non sucré et non aromatisé.



Variez les sources et limitez les quantités de fromages à pâte dure, plus riches en graisses saturées et sel.

Type de produits laitiers		Portion
Lait		150ml
Buchette de chèvre		30g
Yaourt		125g
Petits-suisse		2x60g
Fromage frais à tartiner		20g

ŒUFS, POISSONS, VIANDES



À proposer **1x/jour**
et pas nécessairement **tous les jours**
20 à 30g cuits suffisent.

Proposez du poisson 1 à 2x/semaine dont une fois un poisson gras (maquereau, sardine, saumon...).

Ces aliments doivent être bien cuits.

EAU

Seule l'**eau nature** est indispensable pour votre enfant.

Il est normal qu'il boive de petites quantités car son alimentation est déjà riche en eau (fruits, légumes...).

L'eau du robinet est potable et contrôlée. Vous pouvez la proposer sans crainte à votre enfant.



En pratique :

- Présentez-lui à chaque repas et tout au long de la journée de petites quantités d'eau.
- Proposez-lui de l'eau nature.
- Montrez-lui l'exemple en buvant de l'eau.
- Donnez-lui de l'eau dans un verre et pas dans un verre à bec canard.
- Pour vérifier si votre enfant est bien hydraté, surveillez la couleur de ses urines : elles doivent être jaunes claires.



L'eau ne coupe pas l'appétit.



Les jus, les sodas, les eaux aromatisées renforcent l'attrance pour le sucre, instaurent de mauvaises habitudes et ont des conséquences multiples : caries dentaires, manque d'appétit aux repas, risque d'excès de poids, refus de boire de l'eau...



QUALITÉ DES ALIMENTS

Privilégiez les produits frais, locaux, de saison et les moins transformés possibles : fruits et légumes entiers coupés en morceaux, yaourt entier nature, pain frais...

Optez pour les préparations **“faites maison”**, souvent moins coûteuses et plus saines que leur version industrielle.

Votre enfant conserve des besoins nutritionnels spécifiques. Certains aliments comme les charcuteries, préparations de viande, fritures, sucreries doivent être limités : riches en sel, en sucres, en mauvaises graisses et/ou en additifs, ils sont une source de déséquilibre alimentaire.



Un bon réflexe : lire les étiquettes !

- Privilégiez une liste d'ingrédients courte.
- Choisissez les produits dont le premier ingrédient cité est l'ingrédient principal. Exemple : pomme pour de la compote.
- Évitez les aliments et les boissons dont le premier ingrédient est le sucre.
- Privilégiez les aliments composés majoritairement d'ingrédients que vous pourriez trouver dans votre cuisine.



DES MORCEAUX ADAPTÉS À L'ENFANT

En dessous de 3 ans, l'enfant ne sait pas encore bien mastiquer les morceaux durs ou fibreux. Proposez-lui des **morceaux tendres séparés dans l'assiette**.



RISQUES D'ÉTOUFFEMENT : les petits aliments ronds et durs (cacahuètes, raisins secs, bonbons...) ne peuvent être donnés tels quels **AVANT** l'âge de 5 ans.



Les petits fruits

(les tomates cerises, les raisins, les olives...) doivent être proposés coupés.

Les fruits oléagineux

(amandes, noisettes...) doivent être écrasés, hachés ou consommés en purée.



L'ENTRÉE À L'ÉCOLE

Votre enfant grandit et entre bientôt à l'école.



En fréquentant un nouveau milieu de vie et d'autres enfants, il va découvrir de nouvelles habitudes alimentaires. L'école, tout comme la crèche, est tenue d'offrir un cadre de vie sain aux enfants.

Vous vous posez des questions ?

Renseignez-vous auprès de l'école afin de connaître les règles et usages imposés concernant l'organisation des repas (collation « saine », frigo à disposition, dîner chaud...). Parlez-en à votre enfant.



Mon enfant a-t-il besoin d'une collation le matin ?

Si le petit-déjeuner est complet³ votre enfant n'a pas besoin d'une collation.

La collation sert à compléter le petit-déjeuner s'il a été pris très tôt, s'il n'était pas complet ou s'il n'a pas été consommé par l'enfant.

Essayez, quand vous le pouvez, de proposer du "fait maison" et des fruits/légumes coupés à votre enfant.

Exemple : pomme découpée ou carotte coupée en bâtonnets.





POUR EN SAVOIR PLUS

Faut-il encore lui donner de la vitamine D ?

Oui, un complément de vitamine D doit être proposé durant toute la croissance de votre enfant. Renseignez-vous auprès de la consultation de l'ONE, de votre médecin généraliste ou du pédiatre afin d'en connaître le dosage.

Quelle vaisselle et quels matériaux ?

L'enfant peut utiliser la même vaisselle que le reste de la famille, dans une taille adaptée. L'utilisation de bols ou d'assiettes dont les bords sont arrondis vers l'intérieur ou relevés, permet à l'enfant de remplir facilement la cuillère en s'aidant de la paroi du récipient.

Il est préférable d'utiliser de la vaisselle en verre ou en faïence et des couverts en inox.

Les matériaux comme le plastique, la résine de bambou ou le silicone sont moins stables. Ils contiennent des substances qui peuvent migrer dans la nourriture surtout lorsqu'elle est grasse, chaude ou acide.

Lors de l'achat de vaisselle, il est important de vérifier la présence du logo qui convient à la préparation des repas ainsi que la présence des sigles qui spécifient l'usage ou non du lave-vaisselle , du micro-ondes  et du surgélateur .

Quels couverts à quel âge ?

Afin de favoriser l'autonomie de l'enfant, proposez-lui des couverts adaptés.

Vers 2 ans, la plupart des enfants arrivent à porter la cuillère à la bouche sans faire tomber les aliments. Vers 30 mois, l'enfant pourra facilement piquer les aliments avec une petite fourchette et les porter à sa bouche.

Le jeune enfant doit pouvoir découvrir le plaisir de manger avec les doigts, or les adultes sont souvent impatients de le voir manger « proprement ».



Manger avec les doigts le rassure. C'est une étape normale de son développement. Cela lui permet d'affiner sa psychomotricité sans l'empêcher d'intégrer progressivement l'usage des couverts. Par imitation et en observant les personnes qui l'entourent, il adopte progressivement les règles de savoir-vivre à table qui sont propres à sa culture familiale.

Le lait à la tasse ou au biberon ?

Si elle est prolongée, l'utilisation du biberon peut avoir un impact négatif sur la santé bucco-dentaire (caries, mauvais positionnement de la langue, déformation du palais...).

Le lait peut être proposé à la tasse dès l'âge de 1 an : dans un moment calme, progressivement, en douceur ... tout en préservant ces moments de câlin.

Votre enfant pourra ainsi se détacher plus vite du biberon et cela évitera qu'il consomme de trop gros volumes de lait.

Les boissons végétales sont-elles une bonne alternative au lait de vache ?

Lorsque l'enfant ne peut pas consommer de produits laitiers, il est indispensable de bien choisir sa boisson végétale :

Les substituts de produits laitiers à privilégier doivent être sans sucre, sans arôme et enrichis en calcium, vitamine D et vitamine B12.

Les produits à base de soja sont à limiter chez les enfants de moins de 3 ans, en raison de leur teneur en phyto-œstrogènes (perturbateurs endocriniens) présents sous forme d'isoflavones.

Les produits à base de riz doivent aussi être limités car ils contiennent de l'arsenic inorganique qui, consommé en trop grande quantité, peut entraîner des problèmes de santé.

Quels sont les aliments qu'il faut éviter de proposer aux jeunes enfants et pour quelles raisons ?

Le système immunitaire des jeunes enfants étant encore en plein développement, ils courent un risque plus élevé de tomber malade en mangeant des aliments dont la sécurité alimentaire n'est pas garantie.

Pour ces raisons, il est conseillé de toujours bien cuire les aliments d'origine animale.

Les aliments qui doivent absolument être évités sont : la viande crue, le poisson cru et les crustacés, les œufs crus ou insuffisamment cuits (mayonnaise maison, tiramisu, mousse au chocolat, œuf à la coque...), les charcuteries fumées, les saucissons et les produits laitiers non pasteurisés.

Quelles sont les aliments source d'oméga 3 et pourquoi est-ce important d'en donner aux jeunes enfants ?

Les oméga-3 sont des graisses particulièrement intéressantes car elles contribuent au bon fonctionnement du corps et en particulier du cerveau des nourrissons et des jeunes enfants.

Ces oméga-3 se trouvent principalement dans les poissons gras et mi-gras tels que le maquereau, la sardine, le hareng, le saumon, la truite..., les huiles de colza, noix et soja. Outre la présence d'huile contenant des oméga-3 plusieurs fois par semaine, il est recommandé de consommer du poisson 1 à 2 fois par semaine dont au moins un poisson gras.

Cependant et afin de limiter l'exposition aux polluants, il importe de varier l'origine et les espèces de poissons d'une semaine à l'autre, de limiter la consommation de poissons prédateurs comme le thon et d'éviter la consommation d'espadon.

Et si nous sommes végétariens ?

Le végétarisme est compatible avec les besoins spécifiques d'un enfant en pleine croissance si certains principes sont respectés :

- Les produits laitiers (lait de croissance, yaourt et fromage) devront être consommés en suffisance, dans l'idéal 2 à 3 portions par jour. Ils fourniront le calcium et la vitamine B12 indispensables à la croissance de l'enfant.
- Les céréales et les légumineuses seront associées au sein du même repas afin d'améliorer la qualité des protéines.
- Le fer contenu dans les aliments d'origine végétale (ex : légumineuses, épinards...) est moins bien absorbé que celui des viandes et des poissons.

Pour augmenter son absorption, il est conseillé, entre autre, de consommer le fer d'origine végétale avec des aliments ou des boissons riches en vitamine C (ex : jus de citron dans la préparation, orange ou kiwi en dessert, brocoli, poivron...).

- Les alternatives industrielles ne manquent pas pour remplacer la viande, mais elles ne sont pas nécessairement utiles. Certaines sont extrêmement salées ou contiennent des mauvaises graisses ou encore des additifs (conservateurs, exhausteurs de goût...) qui peuvent annuler les bienfaits d'une alimentation végétarienne. Optez toujours pour les versions "nature" ou privilégiez les préparations végétales "maison".
- Utilisez des huiles riches en acide gras oméga 3 telles que l'huile de colza, de soja ou de noix à la place d'une consommation de poissons gras.

Et si nous sommes végétaliens ?

Il est indispensable de vous faire conseiller par votre pédiatre et/ou un diététicien pédiatrique.



QUELQUES BROCHURES POUR VOUS ACCOMPAGNER

- Boite à tartines, boîte à délices !
- Même pas faim
- Le petit déjeuner et le goûter
- Avoir l'eau à la bouche
- De nouveaux aliments en douceur...
- L'enfant et la télévision
- Grandir avec des limites et des repères
- Le sommeil de votre enfant
- 3 signets :
 - » Quelques idées pour bouger
 - » Des idées de défi à réaliser avec mon enfant
 - » Quelques trucs et astuces "santé"



**Pour plus d'informations,
rendez-vous sur le site :**

www.one.be





OBJECTIFS PRIORITAIRES



- 1.** Offrons chaque jour 4 repas.
- 2.** Favorisons une alimentation durable et adaptée aux besoins de l'enfant.
- 3.** Augmentons la consommation d'aliments source d'oméga 3.
- 4.** Éduquons le goût afin de faire apprécier une alimentation variée et saine.
- 5.** Privilégions les préparations faites maison.
- 6.** Continuons à donner le goût de l'eau.
- 7.** Soyons attentifs aux sensations alimentaires de l'enfant (faim, appétit, satiété...).
- 8.** Profitons des repas sans écran.
- 9.** Faisons du repas un moment de plaisir et de détente pour tous.
- 10.** Favorisons l'autonomie de l'enfant dans un cadre bienveillant proposé par l'adulte.



DES QUESTIONS ?

**N'hésitez pas à contacter
un Partenaire Enfants-Parents,
le médecin de la consultation ONE
ou votre pédiatre.**

**Bien
dormir**

**Bien
manger**



**Avoir
des
règles**

**Bouger
tous
les jours**