



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE 12/24 MOIS



Encourager les morceaux si l'enfant les prend lui-même avec ses doigts dans une petite assiette.

Ajouter des féculents (céréales, semoule, riz, ...) dans les légumes du midi et du soir (correspondant à 1/3 de la quantité des légumes soit par exemple 50g de féculent dans 150g de légumes)

On peut ajouter des épices en évitant le piment et le poivre.

MATIN

Têtée ou lait de croissance 250 à 300mL +/- céréales + biscuit ou tartine +/- jus de fruit

MIDI

Légumes 230 à 250g + 2 cuillères à café d'huile végétale crue (colza, noix, soja, olive) ou beurre cru ou crème fraîche crue

+ 20g viande (4 cuillères à café) ou poisson (maximum 2 fois par semaine) ou œuf cuit (1/2)

+/- 20g de fromage cuit

+ Fruits crus ou cuits 130g

On peut donner des fruits de mer cuits.

GOUTER

Têtée ou yaourt ou 2 petits suisses

+ tartine ou biscuit

+ Purée de fruits crus ou cuits 130g

SOIR

Têtée ou lait de croissance 150mL + 100 à 200g légumes avec féculents

Ou lait de croissance 240mL + 2 cuillères à soupe de céréales

+ 130g fruits crus ou cuits.

Si enfant avec allergie aux protéines de lait de vache : remplacer lait par hydrolysé, éviter beurre et crème fraîche, éviter gâteaux et préférer le pain, ou dessert « mon premier dessert sans lait »