

Recettes

Milk-shake aux fruits

180 ml de lait entier

1 petite banane, 2 cuillères à soupe de framboises, 2 cuillères à soupe de myrtilles, 1 sachet de sucre vanillé.

Mixer le tout.

Entremet de semoule au lait sur lit de fruits rouges

1. Cuire la semoule, 2 à 3 cuillères à soupe dans 300 ml de lait aromatisé d'un sachet de sucre vanillé.

2. Faire un coulis de fruits frais : mixer les fruits rouges (framboises, cerises ou fraises) sans apport de sucre.

3. Verser le coulis au fond d'un ramequin et couvrir de semoule.



Aliments à éviter



Plats cuisinés adultes



Conserves



Sodas - sirop - jus de fruit



Coquillages crus



Poisson pané

Nuggets

Lait cru

Gâteaux apéritif



Chips



Ketchup



Fritures

Mayonnaise

Sel



Fast food

Charcuterie (sauf jambon blanc)



**PETITS ALIMENTS DURS OU ROUNDS
NON ÉCRASÉS**

À CONSULTER

www.mangerbouger.fr

www.mpedia.fr

www.1000-premiers-jours.fr



1/3 ans

Alimentation

du bébé

Bébé
veut se débrouiller
seul
Encouragez-le

Comment faire ?

- ◆ Petit à petit l'enfant mange en morceaux et veut se débrouiller seul.
- ◆ Proposer 4 repas, à horaires réguliers et pas de grignotage entre les repas.
- ◆ Suivre l'appétit de l'enfant. Respecter ses goûts, inciter à goûter.
- ◆ Prendre le repas en famille. Le repas est un temps de convivialité et d'échanges.
- ◆ **PAS D'ÉCRAN** pendant le repas, ni de jouet.
- ◆ Petit à petit l'enfant mangera comme les autres membres de la famille.
- ◆ Les parents décident du contenu de l'assiette et l'enfant de la quantité. L'enfant ne doit pas se servir seul dans les placards.
- ◆ L'enfant doit rester à table le temps du repas même s'il refuse de manger.

ALIMENTATION = PLAISIR

Si l'enfant refuse son plat :

PAS D'INQUIÉTUDE
NE JAMAIS FORCER À FINIR L'ASSIETTE
NE PAS SE FOCALISER SUR LE REFUS
DE MANGER DE L'ENFANT.
PROPOSER LA SUITE DU REPAS
 (Fromage, dessert, sans augmenter les quantités).



Aliments proposés



LÉGUMES ET FRUITS

Tous.
 Privilégier les légumes et fruits de saison, tous les jours, selon l'appétit de l'enfant
 Introduction des crudités



FÉCULENTS

Tous les jours, 1/2 légumes, 1/2 féculents
 Pâtes, riz, pommes de terre, semoule, pain, céréales



VIANDE POISSON ŒUF

Toujours très cuits, une fois par jour, dont du poisson 2 fois par semaine
 4 à 6 càc/j, ou 1/2 œuf dur



MATIÈRES GRASSES

Ajouter dans les préparations maison (pas dans les petits pots du commerce), une fois par jour, 2 càc ou 2 noisettes de beurre



LÉGUMES SECS/FRUITS À COQUE

Lentilles, haricots secs, pois-chiches...
 1 càc de temps en temps



PRODUITS LAITIERS

Fromages, yaourts, fromage blanc... à chaque repas.
 Ne pas dépasser 800 ml/jour de lait 2^e âge ou lait entier + produits laitiers.
 1 yaourt = 150 ml de lait de vache
 = 2 petits suisses = 1 portion fromage
 = 4 càc fromage blanc



BOISSONS

Eau
 Eau du robinet possible



*1 càc =  1 cuillère à café

MENU TYPE

Gâteau de légumes au poulet

1. Laver et peler une pomme de terre puis la râper.
2. Laver et couper 3 champignons de Paris en 2.
3. Laver 5 tomates cerise.
4. Couper une courgette en rondelles.
5. Dans un saladier, battre un œuf, incorporer une cuillère à soupe de crème fraîche, 30 g de blanc de poulet cuit émincé, 20 g de gruyère râpé, la pomme de terre râpée, une cuillère à soupe de cerfeuil ciselé. Mélanger le tout.
6. Verser cette préparation dans des moules à tartelette individuels, préalablement beurrés. Disposer dessus les rondelles de courgettes, les morceaux de champignons et les tomates cerise.
7. Faire cuire th6/180° environ 15 mn.