

L'ALIMENTATION

DU BÉBÉ ENTRE 12 ET 24 MOIS



LAIT : 500 ml de lait ou si refus, 2 yaourts + 1 part de fromage (privilégier les yaourts natures qui sont plus riches en calcium et moins sucrés)



FRUITS & LÉGUMES : Proposer 4 à 5 portions tous les jours en variant crus et cuits.



PROTEINES : 30g (3CS) de viande ou 40g de poisson et légumineuses, jusqu'à 1 œuf par jour. Varier les sources, en privilégiant les petits poissons gras, 1 fois par semaine la viande rouge car elle est riche en fer. Proposer 2 fois par semaine des protéines végétales pour éviter une surcharge de protéines animales.



FÉCULENTS : À chaque repas. Varier les sources (quinoa, blé, riz, pâtes, complet et raffiné...). Ne pas oublier : les légumineuses (lentilles, haricots...), sources de protéines associées à de la vitamine C (orange, citron, brocoli...).



MATIÈRES GRASSES : Elles sont toutes bonnes à inclure (beurre, huile de colza, huile de noix, huile de sésame) sauf la margarine qui n'a aucun intérêt nutritionnel. Les oléagineux en poudre ou en purée sont intéressants car ils sont sources de bonnes matières grasses, de protéines et minéraux.



SUCRE : Pas à supprimer, mais à surveiller. Il est recommandé de ne pas dépasser 5 morceaux de sucre par jour, l'équivaut d'un yaourt aux fruits, 1 verre de soda, 3 petits biscuits ou 1 cuillère à soupe de confiture et 1 boule de sorbet.