

Conseils diététiques pour les enfants de 12 à 24 mois

De nombreux facteurs influencent notre manière de nous alimenter : les besoins et les envies personnels, l'état de santé quotidien, l'environnement social, l'offre de produits alimentaires, la publicité, etc. Les conseils suivants se basent sur les recommandations éditées par l'Institut de recherche pour la nutrition de l'enfant à Dortmund. Ils garantissent (dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré) un apport suffisant en énergie et en nutriments et donc une alimentation saine. Les portions qui sont adaptées aux besoins des enfants en nutriments et en énergie, sont données à titre indicatif car les besoins des enfants varient selon leur taille et leur activité. Pendant les premiers mois de vie, le lait maternel ou lait de substitution est la seule alimentation. Ensuite, d'autres aliments sont progressivement introduits. A une année, le jeune enfant passe du stade de la bouillie à celui de l'alimentation solide prise à la table familiale. Entre 1 an et 2 ans, il ne se nourrit que progressivement selon les conseils donnés ci-dessous.

Graisses et huiles

Par jour, 1 cuillerée à café (5 g) d'huile végétale – huile de colza ou huile d'olive – utilisée pour la préparation des mets, par exemple.

Par jour, 1 cuillerée à café (5 g) de matière grasse crue – beurre ou margarine à base d'huile de bonne valeur nutritionnelle – tartinée sur du pain.

Douceurs

Par jour, consommer au plus 1 petite sucrerie (<50 g), par ex. 1 petit morceau de gâteau, une petite portion de glace (les sucreries qui contiennent des graisses cachées et favorisent l'apparition de caries, doivent être consommées avec modération).

Par jour, manger au plus 10 g de sucre sous forme de confiture (20 g), de miel (10 g) ou de 2.5 morceaux de sucre.

Viande, poisson, œufs et légumineuses

Par semaine, consommer 3 portions de viande (1 portion = 40 g) ; davantage est superflu, moins est possible (au plus une fois sous forme de jambon ou de saucisse).

Par semaine, prévoir 1 portion de poisson (1 portion = 50 g).

Par semaine, manger 1 à 2 œufs, y compris les œufs entrant dans la préparation de gâteaux, de soufflés ou de crèmes.

Lait et produits laitiers

Par jour, consommer 3 portions de laitages (1 portion = 1 dl de lait ou 100 g de yogourt ou 100 g de fromage blanc ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle).



Conseils diététiques pour les enfants de 12 à 24 mois

Céréales et pommes de terre

Par jour, consommer 3 portions (1 portion = 50 g) de pommes de terre, de riz, de céréales, de pâtes, de pain ou de flocons. Accordez la préférence aux produits complets (semoule complète, céréales complètes finement moulues, flocons complets cuits).

Fruits

Par jour, consommer 1 portion de fruits (1 portion = 100 g), crus si possible et soigneusement lavés (1 portion = une demi-pomme, une demi-banane, un demi-bol de baies, 1 dl de jus de fruits).

Légumes

Par jour, manger 1 portion de légumes (1 portion = 100 g) ou boire 1 dl de jus de légumes.

Boissons

Par jour, boire 0.6 litre de liquide non sucré (eau, eau minérale non gazeuse, tisane de plantes ou de fruits, jus de fruit ou de légumes dilué, sirop très fortement dilué).

Pas d'alcool, ni de boissons contenant de la caféine !

