

## Quelques idées de menus entre 18 mois et 3 ans

### Déjeuner :

- Avocat-tomate, poisson en papillote, pommes de terre vapeur, yaourt nature sucré, fruits au sirop léger.
- Concombre-sauce yaourt\*, omelette aux fines herbes, champignons, semoule au lait\*.
- Carottes râpées, steak grillé ou steak haché-petits pois, fromage blanc avec coulis de fruits rouges\*.
- Betteraves en vinaigrette, poulet rôti-pâtes, entremet au caramel.
- Pamplemousse ou melon, pain de poisson\*-tomates à la provençale, crêpe.
- ...

### Dîner :

- Potage ou crudités, bouillie au chocolat, pomme au four.
- Gratin dauphinois, salade verte, brochettes de fruits\*.
- Potage de légumes ou crudités (selon la saison), toast de fromage (chèvre frais ou roquefort), salade de fruits frais.
- Tomate farcie au blé\*, petits suisses aromatisés.
- Chou fleur en gratin\*, salade verte, fruit de saison.
- ...

Ne pas oublier de proposer du pain et de l'eau nature non sucrée à chaque repas

\*cf. chapitre recettes

# Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois
Lait	lait maternel exclusif ou « lait 1 <sup>er</sup> âge » exclusif **					
Produits laitiers						Yaourt
Fruits						Tous : très mûrs
Légumes						Tous : purée lisse
Pommes de terre						Purée
Légumes secs						
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten
Pain, produits céréaliers						
Viandes, poissons						
Œufs						
M.G. ajoutées						
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					
Sel						
Produits sucrés *****						

\* S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

D'après les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

 Pas de consommation

 Début de consommation possible

 Début de consommation recommandée

7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
Lait maternel ou « Lait 2 <sup>e</sup> âge » 500 ml/j**						« Lait 2 <sup>e</sup> âge » ou « de croissance »**	
ou fromage blanc nature .....> Fromages							
ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse ---> crus, écrasés***						en morceaux, à croquer***	
.....> petits morceaux***						écrasés, morceaux***	
lisse .....> petits morceaux***							
						15-18 mois : en purée***	
Avec gluten							
						Pain, pâtes fines, semoule, riz***	
Tous, mixés : **** 10 g/j = 2 cuillers à café			Hachés : 20 g/j = 4 cuillers à café			30 g/j = 6 cuillers à café	
1/4 (dur)			1/3 (dur)			1/2	
Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuiller à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Eau pure							
						Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Sans urgence ; à limiter							

\*\*\* A adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition, et de la tolérance digestive de l'enfant.

\*\*\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.

\*\*\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...



## Entre 3 et 6 ans : bien manger, bien bouger pour une bonne santé

Le temps du repas est aussi un temps de convivialité, d'échanges en famille, autour de la table.

Une alimentation équilibrée se répartit en quatre repas : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

La collation de la matinée n'est pas indispensable si le petit déjeuner a été suffisant. Elle peut parfois être utile (vers 9 h) si l'enfant a déjeuné très tôt ou de façon incomplète, mais ne devrait pas être systématique.

### Produits laitiers

3 à 4 par jour, l'équivalent de 500 à 800 ml de lait. Ils constituent la principale source de calcium.

Le choix peut se faire entre lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, toutes les variétés de fromages.



Attention aux desserts lactés, entremets, flans, crèmes desserts... ils contiennent moins de lait, donc moins de calcium. De plus, ils sont plus sucrés et plus gras qu'un yaourt.

### Fruits et légumes

Au moins 5 par jour, à chaque repas, en variant les choix.

Les légumes peuvent être préparés en crudités, soupes, salades, gratins.

Les fruits se prêtent à des préparations multiples : compote, clafoutis, gratinés, en salade ou brochettes de fruits...

L'une des 5 portions de fruits et légumes peut être donnée sous forme de jus de fruit sans sucre ajouté.

À cette période, beaucoup d'enfants sont réticents au changement mais, petit à petit, leurs goûts évoluent et ils finissent par apprécier la nouveauté.



Rappel des équivalences en calcium :

**200 mg de calcium**

= 150 ml de lait

= 1 yaourt nature de 125 g

= 3 petits-suisse de 60 g

= 150 g de fromage blanc

= 20-30 g de fromage



Si votre enfant boude un peu fruits et légumes, vous pouvez éveiller sa curiosité en l'emmenant au marché, en le faisant participer à la préparation, en jouant sur les couleurs et la présentation, en les associant à des produits céréaliers.

### Produits céréaliers (féculents et légumes secs)

Ils sont source d'énergie et, contrairement aux produits sucrés, ils aident à attendre le repas suivant sans avoir faim...

Ils sont nécessaires à chaque repas, à adapter à l'appétit et à l'activité physique de l'enfant.

Les légumes secs peuvent remplacer une portion de féculents.

À chaque repas, l'enfant peut manger du pain, surtout si le repas ne comporte pas de féculents. L'accompagnement ou le mode de cuisson risque d'augmenter les calories (frites, pâtes à la carbonara...).

Les céréales de petit déjeuner destinées aux enfants sont très sucrées. Leur consommation doit être occasionnelle.

Au quotidien, il vaut mieux alterner avec pain, biscottes et céréales peu sucrées.

### Viandes, poissons, œufs, abats

Chaque jour : de 30 à 50 g pour les enfants de 3-4 ans, de 50 à 70 g pour les enfants de 5-6 ans.

Ces quantités sont à répartir sur un ou deux repas selon les habitudes familiales.

Une tranche de jambon équivaut à 45-50 g, un œuf à 50 g.

Le poisson est important : les graisses qu'il contient ont des effets protecteurs sur la santé. Il est souhaitable d'en donner au moins 2 fois par semaine.



### Les matières grasses ajoutées

Elles sont indispensables mais en quantité modérée. Limiter les matières grasses d'origine animale (crème, beurre) et les utiliser crues de préférence.

Privilégier les matières grasses d'origine végétale :

- **pour la cuisson** : huile d'olive, tournesol
- **pour l'assaisonnement** : huile de colza, noix, olive.

### Les produits sucrés

Ce sont les confiseries, sucre, pâtisseries, crèmes glacées, crèmes desserts, boissons sucrées...

Consommés de temps en temps en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel. En revanche, en quantité importante, ils contribuent au développement de l'obésité, des caries dentaires et d'autres maladies à l'âge adulte.

### Les boissons

L'eau pure est la seule boisson recommandée, à volonté, au cours et en dehors des repas.

Les sodas, sirops et autres boissons sucrées sont déconseillés : trop riches en sucre, ils déséquilibrent les apports nutritionnels et favorisent les caries.

### Quelques précautions

Inutile de resaler, mais vous pouvez mettre des herbes ou aromates (persil, citron, herbes de Provence...).

Limiter le sucre et le miel, les aliments riches en matières grasses (panures, fritures, plats cuisinés industriels, quiches, pizzas, hamburgers...).

Attention aux viennoiseries, à certaines céréales de petit déjeuner, aux biscuits et autres goûters trop riches en graisses et en sucre. Limiter leur consommation.

**Pas de grignotage entre les 4 repas.**



Quelques équivalences de la quantité de matière grasse à donner par repas :

- une cuillère à café d'huile végétale
- = une noisette de beurre
- = 3 cuillères à café de crème fraîche entière.



## Supplémentation

La vitamine D est nécessaire pendant cette période de croissance pour permettre au calcium de bien se fixer sur l'os. Une supplémentation pendant la période hivernale est recommandée. Les apports en fluor, associés à une hygiène bucco-dentaire adaptée et une alimentation équilibrée, contribuent à limiter le risque de carie dentaire. Il est toutefois nécessaire de faire un bilan personnalisé auprès de votre médecin ou dentiste avant une éventuelle prescription.



En effet, le fluor peut aussi être apporté par :

- certaines eaux de boisson (>0,3 mg/l)
- un sel de table fluoré
- les dentifrices (attention, le dentifrice à lui seul ne suffit pas).



## L'activité physique

Marche à pied dès que l'occasion se présente (trajets quotidiens...), vélo, jeux de ballon, piscine, bricolage...

L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique, elle protège la santé, libère l'énergie de manière positive et permet d'être en forme. En famille, avec les amis, c'est aussi un moment de plaisir partagé.

Ne pas oublier de boire avant, pendant et après une activité physique (prévoir une petite bouteille d'eau dans le sac de sport).

## Le petit déjeuner : un repas essentiel!



Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée avec énergie. Il fait suite à une nuit de 10 h sans manger. Votre enfant aura de l'appétit s'il a du temps pour prendre son petit déjeuner (entre 1/4 h et 1/2 h). Réveillez-le assez tôt pour ne pas le bousculer. Cette habitude, prise dès le plus jeune âge, sera conservée toute la vie.

Pour un petit déjeuner équilibré, trois catégories d'aliments sont nécessaires :

### 1. un produit laitier :

- un bol de lait chaud ou froid
- ou 150 g de fromage blanc (un ramequin)
- ou deux à trois petits-suisseurs
- ou une portion de fromage (environ 30 g)

### 2. un produit céréalier :

- une tranche de pain (grillée ou non), varier les pains (6 céréales, au sésame, etc.)
- ou des biscottes (1 ou 2) ou équivalents, craquelins (pas avant 18 mois)
- ou des céréales



Pour faire attention aux quantités de graisses et de sucres, lire la composition des céréales (sur la boîte) ou des tranches de pain de mie (plusieurs variétés possibles).



(ex. corn-flakes).

Selon les goûts de l'enfant, on peut ajouter un peu de beurre, de confiture, de miel, de compote, des fruits secs.

Réserver les pâtes à tartiner, les viennoiseries et la brioche pour les week-ends.

Éviter le son avant 3 ans : pain complet, certaines céréales...

### 3. Un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit (sans sucre ajouté)

Attention aux nectars et boissons aux fruits, riches en sucre et pauvres en fruits.

Penser à proposer de l'eau pure à votre enfant si besoin.

### Suggestions de petits déjeuners :

- un yaourt avec des corn-flakes et un jus de fruit
- ou un bol de lait, une ou deux biscottes agrémentées selon les goûts, et un fruit frais
- ou une portion de fromage, une tranche de pain, une compote



## Le goûter de l'après-midi, un goûter et...un seul !



Le goûter est nécessaire pendant toute l'enfance (école maternelle et primaire).

Il est indispensable et peut être moins important si le repas du soir est copieux et pris en famille tôt dans la soirée.

Veillez à respecter au moins un espace de 2 h 30 entre chaque repas.

Pour un goûter équilibré, laissez votre enfant choisir 2 à 3 éléments parmi les catégories suivantes :

### 1. un produit laitier :

- une tasse de lait
- ou 100 g de fromage blanc
- ou une portion de fromage
- ou un yaourt
- ou deux petits suisses

### 2. un produit céréalier :

- une tranche de pain (grillée ou non)
- ou des biscottes, toasts, craquelins ou équivalents...
- ou des céréales « petit déjeuner » (ex. corn-flakes).

Selon les goûts de l'enfant, on peut y ajouter un peu de beurre, de confiture, de miel, des fruits secs.



Il est préférable d'éviter quotidiennement « chocos », pâtes à tartiner, viennoiseries, crêpes, brioches et de les réserver pour les fêtes et les week-ends.

### 3. Un fruit frais, une compote ou un petit verre de jus de fruit (sans sucre ajouté)

Attention aux nectars de fruits, riches en sucre et pauvres en fruits.

N'hésitez pas à proposer de l'eau pure à votre enfant.

#### Suggestions de goûter :

•

Pour les petits :  
deux petits-suissees et un fruit frais  
ou un yaourt et une compote  
ou une semoule au lait et un jus de fruit  
ou un verre de lait, des céréales et un fruit frais

•

Pour les plus grands (après 3 ans)  
● une tasse de chocolat au lait, une tartine et un fruit frais

- ou un riz au lait et un jus de fruit
- ou un yaourt et une tartine agrémentée de beurre, de confiture ou de carrés de chocolat
- ou une tasse de lait avec un peu de corn-flakes et un fruit frais
- ou du fromage, une tartine et un jus de fruit sans sucre ajouté.

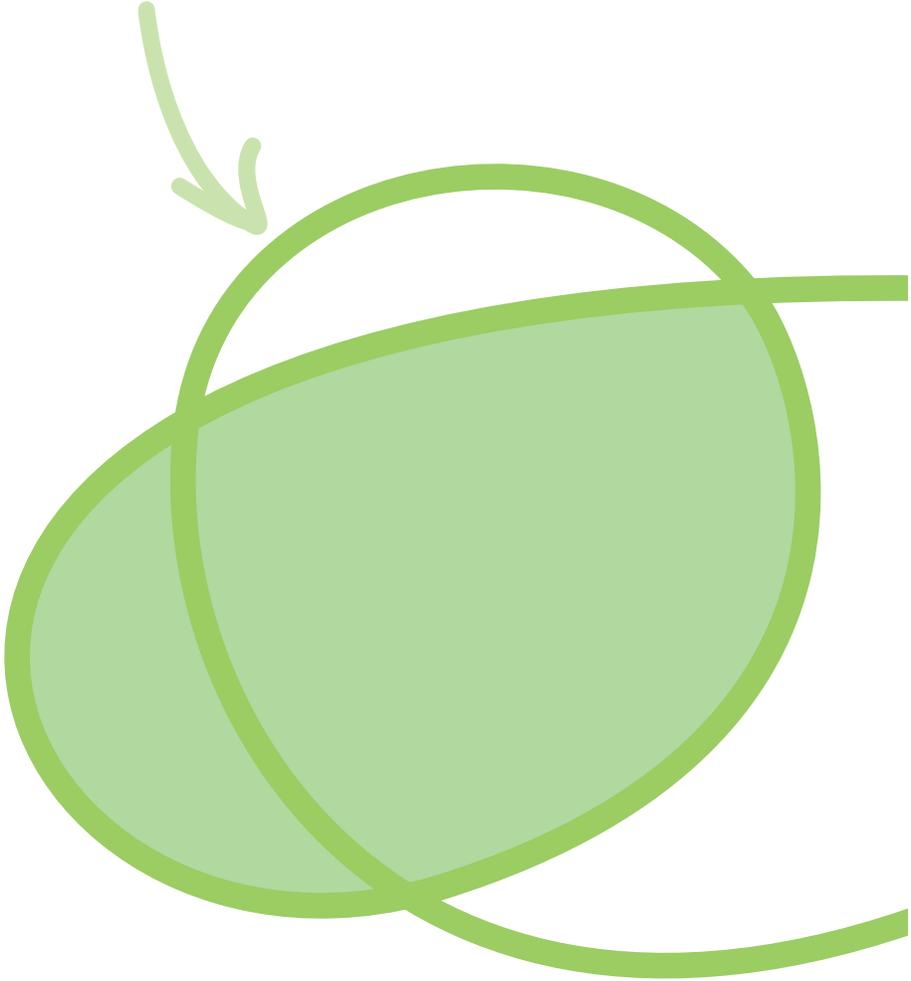


#### Astuce :

Si vous devez prévoir un goûter en dehors de la maison, vous pouvez utiliser une boîte à goûter hermétique pour conserver ce que vous avez préparé. Cela permet de limiter les produits industriels trop sucrés et trop gras.

N'hésitez pas à varier les goûters, cela aidera votre enfant à développer son goût.

Repères de consommation  
pour les enfants de plus de 3 ans



## Repères de consommation pour les enfants de plus de 3 ans

<b>Fruits et/ou légumes</b> 	Au moins 5 par jour
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> 	À chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers</b> 	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium [voir tableau p. 53])
<b>Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs</b> 	1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b> 	Limiter la consommation
<b>Produits sucrés</b> 	Limiter la consommation
<b>Boissons</b> 	De l'eau à volonté
<b>Sel</b> 	Limiter la consommation
<b>Activité physique</b> 	Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour

## Objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

- À chaque repas et en cas de petit creux
  - Crus, cuits, nature ou préparés
  - Frais, surgelés ou en conserve
  - Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
- 
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
  - Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
- 
- Jouer sur la variété
  - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
- 
- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
  - Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
  - Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)
  - Limiter les formes frites et panées
  - Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- 
- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
  - Favoriser la variété
  - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- 
- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
  - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- 
- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
  - Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
  - Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
- 
- Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré
  - Ne pas resaler avant de goûter
  - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
  - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
- 
- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
  - Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

## Bouger, manger équilibré, pour une bonne santé

Pour prévenir les problèmes de surpoids, une activité physique régulière ainsi que de bonnes habitudes alimentaires sont recommandées.

### Une activité physique régulière

Il est recommandé de faire de l'exercice physique de façon quotidienne, en plus des activités pratiquées à l'école : privilégier les balades, éviter de prendre la voiture pour les petits trajets, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, valoriser les jeux de plein air... Il est aussi préférable de réduire le temps passé devant l'écran de télévision ou de jeux vidéos afin de limiter les envies de grignotage et les sollicitations publicitaires.



### De bonnes habitudes alimentaires

Il est recommandé d'éviter le grignotage et d'avoir une alimentation saine et variée : éviter les boissons sucrées, limiter les aliments riches en graisse et en sucres, les fritures, privilégier les fruits et les légumes.

### Suivi de la courbe de corpulence

Chez l'enfant, une surcharge pondérale modérée ne se voit pas toujours à l'œil nu. Pour savoir si le poids de votre enfant est adapté par rapport à sa taille et à son âge, il faut connaître son indice de masse corporelle (IMC).

L'IMC se calcule de la manière suivante :

$$\text{IMC} = \frac{P}{T^2}$$

P = poids en kg

T = taille en m



Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, et sont plus facilement acquises si ce sont les habitudes de l'ensemble de la famille. Aussi, n'hésitez pas à montrer l'exemple !

