

Sommaire

Une alimentation adaptée à chaque âge :

- 0 - 6 mois..... p.7
- 6 - 8 mois..... p.11
- 8 - 12 mois..... p.15
- 12- 18 mois..... p.21
- 18 mois - 3 ans..... p.27
- Repères d'introduction des aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans..... p.32-33
- 3 - 6 ans..... p.35
- Le petit déjeuner, un repas essentiel..... p.39
- Le goûter de l'après-midi, un goûter et un seul..... p.41
- Bouger, manger équilibré pour une bonne santé p.46

Croissance et évolution de la corpulence des enfants :

- Courbe de croissance des filles..... p.48
- Évolution de la corpulence des filles..... p.49
- Courbe de croissance des garçons..... p.50
- Évolution de la corpulence des garçons..... p.51

Conseils diététiques en cas de problèmes

- Conseils diététiques pour limiter les risques d'allergie..... p.57
- Conseils diététiques en cas de troubles digestifs..... p.59

Des recettes adaptées à chaque âge :

- Potage de légumes..... p.66
- Purée de légumes..... p.67
- Compote de pommes à la cannelle..... p.68
- Compote de poires à la vanille..... p.69
- Pêches au fromage blanc..... p.70
- Soupe au potiron..... p.71
- Poulet aux haricots verts et aux tomates..... p.72
- Semoule au lait..... p.73
- Gâteau au yaourt..... p.74
- Concombre sauce yaourt..... p.75
- Filet de poisson blanc aux petits légumes..... p.76
- Flan de courgettes..... p.77
- Gratin de chou-fleur..... p.78
- Compote aux fruits variés..... p.79
- Fromage blanc avec coulis de fruits rouges..... p.80
- Brochettes de fruits..... p.81
- Mousse de banane aux fraises..... p.82
- Pain de poisson..... p.83