

Feuille de route alimentaire de 2 à 3 ans

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Biberon de lait° ou bol de lait (ou laitage si l'enfant n'aime pas le lait) ● Tartines (beurre, miel ou confiture) ou céréales 	<p>Choix du lait° : lait "croissance" ou lait ½ écrémé</p> <p>Habituez vos enfants au pain dès le plus jeune âge !</p>
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crudités* ● Viande, poisson (30 à 50 gr) ou 1 œuf ● Féculents et/ou légumes cuits (une petite assiette) ● Laitage ou fromage ● Fruit* ● Pain (si pas de féculent dans le repas) ● Eau 	<p>*Au moins l'un des deux.</p> <p>**Frais ou surgelés, écrasés, mixés ou en morceaux.</p> <p>°°Préférer les laitages simples aux crèmes dessert, trop grasses et trop sucrées.</p>
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lait ou laitage°° ● Fruit frais ou compote ● ou Tartine (ou biscuit sec de temps en temps)** ● Eau 	<p>Choisissez 2 aliments parmi les trois catégories proposées, dont un laitage si possible.</p>
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Légumes et/ou féculents (une petite assiette) ● 20 à 30 gr de fromage ou 1 laitage°° ● Fruit ou dessert à base de fruits ● Pain ● Eau 	<p>Les légumes et les féculents doivent s'équilibrer d'un repas à l'autre : moitié, moitié.</p>
Et si l'enfant réclame en fin de repas	<p>Lui donner un fruit ou un peu de pain</p>	