

Des repères pour une alimentation équilibrée pour les enfants de plus de 2 ans

Deux ans est l'âge où l'alimentation du petit enfant devient très diversifiée et où les habitudes s'établissent. C'est aussi l'âge où l'alimentation se rapproche de celle des adultes.

Les repas doivent à la fois être un moment agréable, et satisfaire les besoins nutritionnels de l'enfant tout en lui éduquant le goût.

Pour qu'un enfant mange avec appétit, **il doit avoir faim au moment de se mettre à table**. Le grignotage entre les repas (y compris à dix heures) n'est donc pas souhaitable car il déséquilibre l'alimentation.

Il est donc recommandé de donner **3 grands repas par jour** (petit déjeuner, déjeuner et dîner) **et un goûter, plus léger**.



Besoins journaliers

- **Lait et laitages** : 500 ml de lait par jour ou 1 portion de produit laitier à chaque repas : 1 yaourt ou 60 g de petit suisse ou 20 à 30 g de fromage.
- **Viande ou poisson ou oeuf** : 30 g par jour à 2 ans, 30 à 40 g à 3 ans, 100 à 120 g à 10 ans ou 1 oeuf. (1 seule fois par jour jusqu'à 10 ans).
- **Légumes** : à volonté et au moins 2 fois par jour : soupes, purées, légumes en petits morceaux, crudités, gratins...
- **Fruits** : au moins deux par jour, frais de préférence pour les vitamines, mais aussi en compote.
- **Féculents** : à chaque repas, soit dans le plat principal : pâtes, riz, pomme de terre, semoule ou légumes secs (en répartissant moitié légumes moitié **féculents**), soit sous forme de pain.
- **Boisson** : seule l'eau est indispensable, elle doit être proposée à tous les repas.
- **Matières grasses** : une noix de beurre frais après cuisson ou 1 cuillère à café d'huile (olive, colza ou tournesol) aux grands repas. Evitez les mets trop gras (fritures : chips, frites, aliments panés : une fois par semaine suffit...)
- **Sucres** : le sucre ajouté ne l'est que pour le plaisir, il ne faut pas en abuser !

Quelques conseils pratiques

- **Variez** l'alimentation de vos enfants, apprenez-lui les saveurs.
- **En cas de refus**, ne pas forcer mais proposez souvent le nouvel aliment en le cuisinant différemment.
- Gardez les crèmes desserts et les biscuits pour les jours de congé car ils sont bien trop riches en graisses et en sucres pour être consommés tous les jours.
- Lorsque votre enfant vous dit "j'aime pas", cela ne veut pas dire "je déteste", mais simplement "je n'adore pas" ou encore "je préfère autre chose" ! Mais pour avoir un bon équilibre alimentaire, il faut manger de tout ou presque, et pas uniquement ce que l'on adore.

C'est à vous parents, de décider des courses et des menus !

- C'est lorsqu'il a faim que l'enfant mange bien à table : **évit**ez le grignotage entre les repas !
- Prenez le temps de faire des repas assis, ensemble, et ne leur donnez pas l'habitude de manger devant la télévision : le repas est le moment où l'on se retrouve en famille.