

## L'ALIMENTATION DE 1 À 2 ANS

La nourriture d'un bébé d'un an commence à ressembler à celle des grands ! On peut donc installer bébé à table avec toute la famille et lui proposer les mêmes choses que nous, en adaptant la texture et la quantité. C'est l'occasion pour tout le monde d'adopter ou de reprendre de bonnes habitudes en mangeant varié et équilibré.

### Quel menu pour mon bébé d'un an ?

A partir d'un an, il est inutile de faire un repas particulier pour bébé. La plupart du temps, on peut lui proposer le même repas que nous, en adaptant la texture et la quantité. Par exemple, si on a prévu un couscous au menu, on sert dans l'assiette de bébé un peu de semoule, des morceaux de carottes et de navets et une petite boulette de viande découpée en petits morceaux.

Attention tout de même, lorsque l'on prévoit un repas avec des plats tout préparés du commerce ou des produits ultra-transformés comme des chips, des nuggets, des pizzas, etc. Cela ne convient pas à bébé. Il faut alors lui faire son propre menu.

Pour l'alimentation de bébé, comme pour toute la famille, après un an, l'idéal est d'utiliser des **produits frais et de saison**. Quand c'est possible, on préfère **le bio** pour les fruits et légumes, les légumes secs et les **féculents** complets. Et **on essaie de cuisiner maison**. Cela permet de varier les goûts, les textures, de choisir des ingrédients bons pour la santé, et de découvrir la diversification alimentaire avec plaisir ! Si on manque d'inspiration, on peut trouver des idées de menu, sur le site [mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr).

## ON Y PENSE

Les aliments surgelés peuvent être pratiques au quotidien. On choisit des produits bruts, non cuisinés, comme par exemple des fruits congelés, des filets de poisson, ou des légumes naturels.

### Quelle quantité de nourriture préparer pour bébé après un an ?

Au fil des semaines et des mois, les quantités de nourriture que mange bébé augmentent. Mais ces quantités peuvent beaucoup varier d'un jour à l'autre. Parfois, au moment où bébé commence à manger lui-même, il mange moins. Dans ces cas-là, on le laisse faire : les enfants savent très bien quand ils n'ont plus faim !

---

## BON A SAVOIR

Forcer un enfant à manger n'est pas recommandé ! Mieux vaut le laisser être à l'écoute de son appétit.

---

## Est-ce que bébé a encore besoin de lait ?

Jusqu'à trois ans, **bébé a toujours besoin de boire beaucoup de lait**. On peut continuer à l'allaiter au sein, à volonté, ou lui donner environ un demi-litre de lait par jour. Dans ce cas, plusieurs options sont possibles :

- De préférence on peut donner du « **lait de croissance** » nature, sans sucre ni arôme ajouté.
- On peut aussi alterner **lait de croissance et lait de vache UHT entier**. Il est important d'utiliser du lait entier car les besoins en matières grasses des enfants jusqu'à 3 ans sont plus importants que ceux des adultes. Le lait entier doit aussi être UHT pour éviter les risques infectieux du lait cru.
- Et si on donne à son enfant uniquement du lait de vache entier UHT, il est important de lui proposer des aliments riches en fer (légumes secs, poisson, œufs, viande). Pour mieux profiter du fer contenu dans les aliments, il aura aussi besoin d'aliments riches en **vitamine C** (agrumes).

---

## ON Y PENSE

Le guide *Pas à pas, votre enfant mange comme un grand* regroupe tous les conseils et astuces pour accompagner bébé dans l'évolution de son alimentation. Et pour garder tous ces conseils à portée de main, on peut utiliser l'affichette récapitulative.

---

## Combien de repas par jour proposer à son bébé après un an ?

On prévoit **trois repas par jour** (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), **et un goûter**.

**Un rythme régulier aide les enfants à écouter leur appétit.** On essaie de préparer le repas de notre bébé d'un an à des heures régulières. En tant que parents, cette régularité pourra même nous faire gagner du temps. En dehors des repas, il est préférable d'éviter de donner à manger à son enfant, même s'il a peu mangé lors du dernier repas.

## Et les petits pots et plats préparés du commerce spécial bébés ?

Ils sont pratiques quand on n'a pas le temps de cuisiner, hors domicile, en voyage... Mais ils offrent moins de variété que le fait maison en matière de goûts et de textures.

---

### ON Y PENSE

Au goûter, on propose de préférence une tartine avec un fruit (ou une compote) ou un produit laitier. En effet, il vaut mieux limiter au maximum les viennoiseries, gâteaux, biscuits, chocolat et les introduire à l'âge le plus tardif possible.

---