

Food to Grow On

DE 19 À 24 MOIS

Votre enfant apprend à manger davantage d'aliments solides et il est plus actif. Une bonne nutrition apporte à votre enfant ce dont il a besoin pour une croissance correcte ainsi qu'une bonne santé ; elle lui donne également l'énergie nécessaire pour bouger, jouer et apprendre.

Je peux :

- Manger la plupart des aliments que la famille mange
- Mâcher des aliments plus durs
- Utiliser une cuillère sans trop salir
- Tenir une tasse avec une seule main
- Apprendre à utiliser une fourchette pour manger
- Commencer à dire « plus » et « fini »



« Aidez-moi à me brosser les dents deux fois par jour et me rendre chez mon dentiste au moins une fois par an. »

QUOI SERVIR A VOTRE BÉBÉ CHAQUE JOUR ET EN QUELLE QUANTITÉ

Céréales/Pains 55 à 85 grammes par jour	28 grammes correspondent à :	Donnez-moi :
	1 tranche de pain ou 1 tortilla ½ tasse de riz cuit, de pâtes ou de flocons d'avoine 1 tasse de céréales sèches WIC 5 crackers	Les céréales complètes telles que le pain de blé complet, le blé complet ou les tortillas de maïs, le flocon d'avoine, les pâtes de blé complet, ou le riz complet
Des légumes 1 tasse par jour	1 tasse correspond à :	
	1 tasse de légumes émincés et cuits 1 tasse de jus de légumes	Un légume vert foncé ou un légume orangé tous les jours, tel que des carottes, des patates douces ou du brocoli ; des légumes cuits
Des Fruits 1 tasse par jour	1 tasse correspond à :	
	1 tasse de fruits tendres, coupés en cubes et cuits 1 petite banane 1 tasse de jus de fruits 100% naturel ½ tasse de fruits secs	Une bonne source de vitamine C chaque jour telle qu'une orange, des fraises ou du melon Des fruits tendres crus ou cuits comme de la compote de pommes ou du melon 14 centilitres maximum de jus de fruits ou de légumes par jour dans une tasse
Du lait 2 tasses par jour	1 tasse correspond à :	
	40 grammes de fromage ⅓ de tasse de fromage rapé 1 tasse de yaourt 2 tasses de fromage frais	Du lait entier dans une tasse jusqu'à l'âge de 2 ans 56 centilitres, c'est bien assez
De la viande et des haricots 40 grammes par jour	28 grammes correspondent à :	
	½ de cuisse de poulet et ½ de galette de steak haché 28 grammes de poisson ou d'autres viandes 1 œuf ¼ de tasse de haricots cuits	Des viandes bien cuites mais moelleuses et hachées Des purées de haricots WIC cuits

Servir des goûters sains

Les goûters aident votre enfant à grandir. Servez :

- De tranches de fruits épluchés
- Des morceaux de fromage
- Des crackers, des tortillas et du pain aux céréales complètes
- Du yaourt ou du fromage blanc



« J'aime une routine. Donnez-moi les repas et les goûters à peu près aux mêmes heures chaque jour. »

EXEMPLE DE MENU ET PORTIONS

Petit déjeuner	1 œuf brouillé ½ tranche de pain grillé de blé complet ½ tasse de lait entier
Goûter du matin	¼ à ½ tasse de mandarines ¼ à ½ tasse de céréales sèches WIC
Déjeuner	Tacos tendres (½ petit tortilla de blé complet avec 1 à 2 cuillères à soupe de bœuf haché) ¼ de tasse de carottes cuites ¼ de tasse de tranches de pommes cuites ½ tasse de lait entier
Goûter de l'après-midi	3 à 4 tranches de concombre ½ d'un gâteau de riz
Dîner	Des haricots rouges et du riz (¼ de tasse de haricots rouges avec ¼ de tasse de riz complet) ¼ de tasse de haricots verts ¼ de tasse de melon coupé en cubes ½ tasse de lait entier
Goûter	2 à 3 crackers de blé complet ¼ de tasse de lait entier



Démarrer des habitudes saines

- Mangez vos légumes. Les enfants copient leurs parents.
- Prenez des repas en famille.
- Asseyez-vous à la table pour prendre les repas et manger les goûters.
- Servez trois repas et deux à trois goûters par jour à peu près aux mêmes heures.
- Éteignez la télévision pendant les repas.
- Lavez-vous les mains avant et après les repas.

Conseils pour des périodes de repas joyeuses

- Décidez quoi servir et quand le servir.
- Permettez à votre enfant de laisser de la nourriture dans l'assiette. Votre enfant est le seul à savoir combien il a faim ou combien il est rassasié; il est donc le seul et sera le seul à décider quelle quantité manger, même si ce n'est rien du tout.
- Évitez donc de soudoyer, de jouer à des jeux ou de forcer votre enfant à manger.
- Utilisez des assiettes, des tasses, des cuillères et des fourchettes pour enfants, C'est mieux pour les petites mains.
- Servez au moins un aliment que votre enfant aime. S'il n'aime pas les autres aliments offerts, il aura au moins quelque chose à manger.

- Servez les aliments :
 - En petits morceaux ou en morceaux qui sont faciles à tenir par votre enfant
 - Qui sont tendres et faciles à mâcher
 - Qui sont légers et simples comme du yaourt
 - Qui ne sont ni trop chauds ni trop froids
- Continuez à essayer de nouveaux aliments. Certains enfants peuvent essayer 10 à 15 fois avant de goûter un nouvel aliment.
- Prévoyez un moment de tranquillité avant les repas et les goûters. Les enfants mangent mieux quand ils sont détendus.
- Soyez prêt pour les renversements. Ayez des serviettes de table ou des serviettes en papier à proximité.

Aliments sains et sûrs

Servez une variété des aliments suivants :

- Des fruits et légumes colorés, tels que les tomates, les poivrons et les oranges
- De l'eau, du lait entier et du jus 100% naturel. Limitez les aliments ou les boissons qui contiennent beaucoup de sel et de sucre, tels que les sodas, les biscuits ou les chips
- Les aliments qui sont de bonnes sources de fer tels que la viande, les haricots et les céréales et les grains enrichis

C'est correct de donner les aliments suivants à votre enfant après l'âge de 1 an :

- Œufs
- Soja
- Blé
- Poisson
- Lait entier
- Fruits de mer

Remarque : S'il y a des antécédents d'allergies alimentaires dans votre famille, votre médecin peut vous suggérer de commencer ces aliments plus tard.

Évitez les aliments pouvant rendre malade votre enfant :

- De la viande, du poulet, de la dinde, ou du poisson cru ou insuffisamment cuit
- Des oeufs crus ou à la coque
- Les charcuteries (comme les tranches de Bologne, de dinde ou de jambon), à moins d'être réchauffées à la vapeur
- Les jus non pasteurisés ou les produits laitiers—ces éléments n'ont pas été traités pour tuer les germes qui pourraient rendre malade votre enfant

« Parfois, je mange plus et parfois je mange moins. Servez-moi des petites portions. Je demanderai plus si j'ai encore faim ! »



WIC #1284 French (12/10)

Missouri Department of Health and Senior Services

UN EMPLOYEUR FAVORABLE À L'ÉGALITÉ DES CHANCES ET À LA DISCRIMINATION POSITIVE. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formes de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenues en contactant le Département de la Santé et des personnes âgées de l'État du Missouri au 573-751-6204. Les citoyens présentant des troubles de la parole et de l'audition peuvent composer le 711.

