

Introduction

L'âge d'un an marque de grands changements pour l'enfant. Il se tient maladroitement debout, déambule tant bien que mal, babille ses premiers mots ou, encore, acquiert une plus grande dextérité de la main grâce à la technique de la « pince » (opposition entre le pouce et l'index). Doté de ses principales dents, il est désormais apte à mastiquer. Autre nouveauté : son tube digestif lui permet dès à présent de manger comme les adultes... ou presque.

Jusqu'à trois ans, il pousse comme un champignon – il double sa taille et quadruple son poids de nouveau-né. De quoi justifier un changement de ses habitudes alimentaires.

Ainsi, dès l'âge de 12 mois, le petit enfant se rapproche progressivement de l'alimentation des plus grands. Reste qu'il a encore besoin de manger « sur mesure ».

C'est le moment de s'armer de couverts... et de patience !

Parce qu'on n'ose pas enquiquiner le pédiatre à la moindre bouchée de bébé (n'hésitez pas pourtant, c'est son travail !), parce que votre maman ne se souvient probablement plus précisément ce qu'elle vous mettait dans votre assiette, parce que l'on entend ne pas commettre d'erreurs pour assurer la meilleure santé à son enfant, ce guide balaise scrupuleusement toutes les questions alimentation auxquelles vous serez confrontées jusqu'aux trois ans de votre petit ogre.



Cela doit vous permettre de connaître :

- ★ Ses besoins nutritionnels adaptés à son âge.
- ★ Les quantités journalières recommandées.
- ★ Les bienfaits et les méfaits de toutes les catégories d'aliments.
- ★ Nous vous guiderons aussi pour :
- ★ Affronter les incontournables caprices de votre angelot se transformant en démon devant son assiette.
- ★ Surmonter ses éventuelles allergies alimentaires.
- ★ Gérer ses petits maux (constipation, grippe, etc.).

Puisez des idées dans :

- ★ Les menus types qui vous sont proposés.
- ★ Des dizaines de recettes adaptées à son âge et au moment de la journée.



Rappelez-vous qu'il n'existe pas UNE alimentation idéale. Chaque enfant est unique. On doit nourrir chacun en respectant des principes de base pour lui assurer une croissance et un développement optimaux, tout en connaissant une culture et une tradition familiale spécifiques. Aux côtés des règles

d'alimentation « scientifiques », c'est à vous que revient le beau rôle de lui donner l'amour du goût. Manger n'est pas une corvée. Au contraire. C'est un moment de découverte, de convivialité, de partage. Le choix alimentaire est un héritage. Chez l'enfant, le goût de l'alimentation passe par la familiarisation, l'exemple (donné par ses parents) et l'apprentissage.



Ses prouesses mois par mois

- **À table, savez-vous ce qui attend votre enfant d'ici ses trois ans ?**
 - ♥ **12 mois** : Avec un peu d'aide, il peut boire à la tasse et manger à la cuillère.
 - ♥ **15 mois** : Tant bien que mal, il tente de manger seul. S'il arrive à serrer sa tasse et sa cuillère entre ses doigts, il n'en mesure pas encore l'inclination. Ce qui vaut bien quelques maladresses !
 - ♥ **18 mois** : Il boit dorénavant seul, en portant la tasse à sa bouche ! Il ne la repose pas encore facilement, préférant vous la rendre ou la faire tomber. Quant à la cuillère, il la fait un peu moins tourner lorsqu'il la porte à sa bouche.
 - ♥ **21 mois** : Une petite faim ? Une petite soif ? Il sait vous le dire explicitement !
 - ♥ **24 mois** : Quelle dextérité ! Il est capable de boire en tenant sa tasse d'une seule main !
 - ♥ **30 mois** : Comme un grand, il mange quasi proprement.
 - ♥ **3 ans** : Sa grande occupation pendant les repas est de transvaser l'eau de votre verre dans le sien. Il vous aide à dresser la table, à essuyer la vaisselle et pense à se laver les mains avant de manger.



Mon enfant mange bien de 1 à 3 ans

Il n'existe pas de « bébé type » ; chacun évolue à son rythme. Alors, ne dramatisez pas s'il ne tient pas parfaitement sa cuillère tout seul, s'il refuse les morceaux ou ne sait pas vous demander à boire autrement qu'en pleurant. Il s'épanouit à son rythme.

Cessez de le comparer à Basile, le si adorable fils de votre voisine ! Respectez son désir d'indépendance et de savoir-faire, même s'il y met beaucoup plus de temps.

