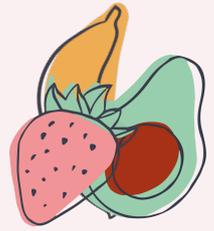




# L'alimentation

DU BÉBÉ ENTRE 12 ET 24 MOIS



A partir de 12 mois, votre bébé peut gérer des petits morceaux de plus en plus durs ! Il les **écrase et peut les broyer, et mâcher des deux côtés**. Il adopte un rythme de "grand" et l'attention doit se porter sur l'équilibre des apports alimentaires.

## FRUITS & LÉGUMES



4 à 5 portions

Proposer des fruits et légumes tous les jours, crus et cuits, sous différentes formes, cuissons et assaisonnements !

## FÉCULENTS



2 à 3 portions

Chaque jour, servir environ 1/3 de la portion des légumes en féculents. Varier les sources, les couleurs, les raffinages !

## LAITAGES



500ml ou 3 portions

Privilégier les yaourts naturels et proscrire les fromages au lait cru avant 5 ans.

## PROTÉINES



30g de viande maxi

40g de poisson maxi

2 portions de légumineuses par semaine !

## MATIÈRES GRASSES



5g par jour, en privilégiant les huiles riches en Oméga 3.

## ALIMENTS SUCRÉS

A consommer occasionnellement, pas plus de 25g/ jour soit 2 biscuits et 1 yaourt aux fruits !

