

Food to Grow On

DE 12 À 18 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
- Boire dans une tasse
- Tenir une tasse à deux mains
- Essayer d'utiliser une cuillère
- Manger tout seul avec mes doigts
- Décider de la quantité de nourriture qu'il me faut manger



« Équilibrer ma nourriture avec mes mouvements. Il me faut être actif pendant 30 à 60 minutes chaque jour. »

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 petite tortilla ½ tasse de riz complet, de pâtes ou de flocons d'avoine cuits 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 :	
	1 tasse de lait entier 40 grammes de fromage 1 pleine tasse de yaourt maigre 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 cuisse de poulet et ½ petite 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

Le besoin de nourriture de votre enfant variera d'un repas à l'autre et d'un jour et à l'autre. Démarrez avec une petite portion (1 à 2 cuillères à soupe jusqu'à ¼ de tasse) et laissez votre enfant vous dire s'il en veut plus.

« J'ai un petit ventre.
Il me faut manger toutes les deux ou trois heures. »

Allaitement au sein

C'est excellent d'allaiter au sein votre enfant ! Vous et votre enfant tirez le maximum de bienfaits de l'allaitement au sein après la première année de vie. Le lait maternel continue à fournir à votre enfant les calories et les nutriments essentiels et l'aide à ne pas tomber malade. Si vous et votre enfant souhaitez continuer avec l'allaitement au sein, essayez-le après les repas.

EXEMPLE DE MENU ET PORTIONS

Petit déjeuner	¼ de tasse de céréales WIC ¼ de tasse de poire coupée en cubes ½ tasse de lait entier
Goûter du matin	¼ de tortilla de blé complet 1 œuf dur
Déjeuner	28 grammes de dinde et 28 grammes de fromage en cubes 4 crackers de blé complet ¼ de tasse de haricots verts ½ banane ½ tasse de lait entier
Dîner	1 à 2 cuillères à soupe de poulet cuit au four ¼ de tasse de brocolis cuits ¼ de tasse de carottes cuites ¼ de tasse de riz complet ½ tasse de lait entier
Goûter	2 à 3 carrés aux biscuits Graham ¼ de tasse de lait entier



Aliments sains et sûrs

C'est correct de donner les aliments suivants à votre enfant après qu'il a eu un 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 entraîner l'étouffement de votre enfant :

- Les aliments collants comme le beurre d'arachides et les guimauves
- Les aliments glissants tels que les hot-dogs, les bonbons, les pastilles contre la toux et les raisins
- Les petits aliments durs comme les noix, les graines, le popcorn, les bretzels et les raisins secs
- Les gros morceaux de légumes crus et de viandes cuites



Donnez-moi :

- 50 centilitres de lait entier par jour
- pas plus de 14 centilitres de jus par jour
- de l'eau entre les repas et les goûters

Le temps de la tasse est arrivé !

Après le premier anniversaire, le biberon est utilisé pour le confort plutôt que comme source de nutrition. Démarrer le sevrage vers la fin de la première année de sorte que votre enfant puisse en finir avec le biberon vers l'âge de 14 mois.

Essayez les trois étapes suivantes :

- Cessez les biberons durant la journée
- Cessez les biberons au réveil
- Cessez les biberons au coucher

Attendez quelques jours entre chaque étape afin d'aider votre enfant à s'habituer au changement de routine.

Conseils de mamans pour faciliter ce changement :

- Débarrassez-vous des biberons ou mettez-les hors de vue. Servez le lait uniquement dans une tasse.
- Servez un goûter ou un repas au lieu d'un biberon, par exemple, à la place du biberon du matin, servez le petit déjeuner avec une tasse de lait entier.
- Essayez les tasses anti-gouttes (gobelets). Utilisez une tasse avec poignées et un fond lesté.
- Changez la routine de l'heure du coucher. Offrez un objet réconfortant tel qu'un ours en peluche et lisez un livre au lieu de donner le biberon.

Faites-lui beaucoup de compliments et apportez-lui un soutien positif du genre « Tu es un grand garçon maintenant et peux utiliser une tasse comme maman. »

Si votre enfant n'arrive pas à boire dans une tasse, parlez-en à votre médecin.

Du jus et du lait peuvent aider votre enfant à se sentir rassasié. Boire trop de lait ou de jus peut diminuer l'appétit de votre bébé pour les autres aliments tels que les fruits et les légumes.

Si votre enfant refuse de boire le lait dans une tasse, il peut obtenir du calcium à partir :

- De yaourt ou du fromage
- D'aliments et boissons enrichis de calcium, comme les céréales
- D'aliments à base de lait, tels que les flocons d'avoine, les purées de pommes de terre ou les puddings

« L'utilisation du biberon après que j'ai eu un an peut entraîner :

- la carie dentaire
- un faible niveau de fer dans mon sang à cause de trop de lait
- une prise de poids excessive »



WIC #1283 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.

