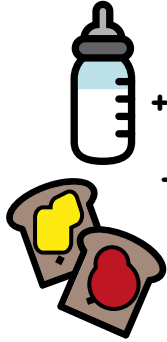
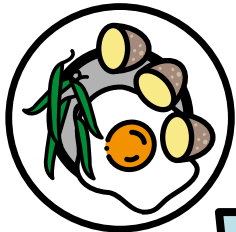


ma journée ALIMENTAIRE À 18 MOIS



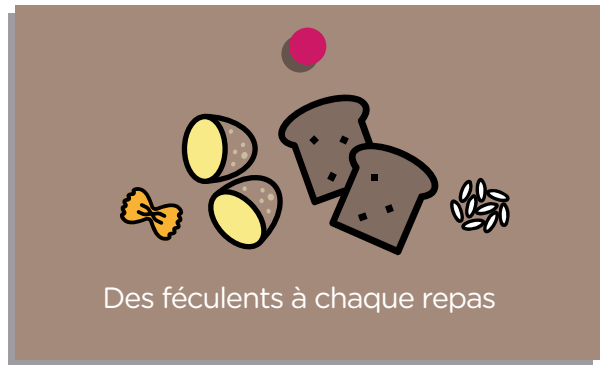
1 biberon de 200ml de lait de croissance
 + 1 à 2 tartine(s) de pain
 + beurre ou margarine
 + en alternance miel ou confiture ou gelée ou (choco sans beurre ni margarine)

8H



3 à 4 pommes de terre moyennes cuites à l'eau
 ou 3 à 4 càs* de riz ou pâtes
 + 2 à 3 càs* de légumes
 + 30 g de viande (2 càs* ou la paume de la main de votre enfant)
 + matière grasse + eau

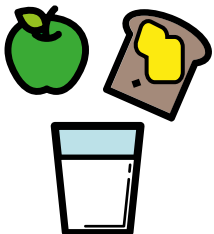
11H30



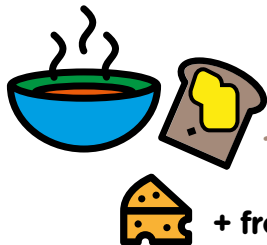
DE L'EAU !
 SI L'ENFANT A SOIF.



15H



1 fruit + 1 tranche de pain
 + beurre ou margarine
 + 1 verre de 100ml de lait de croissance



Une soupe + 1 à 2 tranche(s) de pain
 + beurre ou margarine
 + fromage éventuellement

18H



20H



1 biberon de 200ml de lait de croissance

A limiter et pas tous les jours :
 les biscuits, bonbons, viennoiseries, chips...

*càs = cuillère à soupe.

Source : Source Unité de Nutrition et Métabolisme HUDERF juin 2017