

NOURRIR VOTRE TOUT-PETIT (12 À 23 MOIS)

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le cerveau d'un bébé double de taille pendant la première année et triple pour atteindre presque la taille d'un cerveau adulte à trente-six mois.
- Plus de 50 % des calories consommées dans une journée sont nécessaires à la croissance du cerveau.
- Le lait entier fournit des calories et des nutriments importants pour cette période de croissance rapide.



LE LAIT EST IMPORTANT

Le lait contient
**13 NUTRIMENTS
ESSENTIELS**
y compris :



Les protéines favorisent le développement des muscles.

Le calcium, la vitamine D et le phosphore aident à bâtir des os et des dents solides.



Les vitamines B, comme la vitamine **B12** et la **riboflavine**, aident le corps à utiliser les aliments pour l'énergie.



Les protéines, le zinc, le sélénium et les **vitamines A** et **D** aident à soutenir un système immunitaire sain.



L'iode soutient la fonction cérébrale saine pendant l'enfance.

CHAQUE BOUCHÉE, CHAQUE GORGÉE COMPTE

Restez dans le familier - introduisez un nouvel aliment avec des aliments connus au cours du même repas.

La patience porte ses fruits - cela peut prendre huit à dix fois avant que les tout-petits goûtent un nouvel aliment.



Développer les compétences - offrez du lait dans un gobelet à bec au lieu d'un biberon pour aider les tout-petits à faire la transition à un verre ordinaire.

Faire confiance à leur instinct - les tout-petits savent quand ils sont rassasiés. Alors ne vous en faites pas s'ils ne finissent pas leur assiette.





















Faire des saletés - tout cela fait partie de l'apprentissage. Encouragez les tout-petits à sentir, à toucher et explorer leur nourriture.

NOURRIR VOTRE TOUT-PETIT (12 À 23 MOIS)

LES REPAS AVEC VOTRE PETIT (12 À 23 MOIS)

Les tout-petits mangent plus ou moins selon les repas et c'est normal. Offrez des aliments de chaque groupe d'aliments répartis tout au long de la journée.

**Les quantités indiquées sont pour les tout-petits qui ne consomment plus de lait maternel ou de préparation infantile enrichie en fer.*

PRODUITS LAITIERS	FRUITS	LÉGUMES	CÉRÉALES	PROTÉINES
1 ½ À 2 TASSES PAR JOUR	½ À 1 TASSE PAR JOUR	¾ À 1 TASSE PAR JOUR	50 À 85 G (1 ¼ À 3 OZ) PAR JOUR	60 G (2 OZ) PAR JOUR
Fromage cottage  Fromage râpé  Lait entier  Yaourt 	Bananes  Framboises  Pêches  Kiwis 	Brocolis  Choux-fleurs  Carottes  Champignons 	Pain  Flocons d'avoine  Riz brun cuit  Pâtes cuites 	Haricots  Salmon  Poulet  Beurre de cacahuète crémeux 

IDÉES DE REPAS POUR VOTRE TOUT-PETIT (12 À 23 MOIS)

CRÊPE AUX MYRTILLES  crêpe myrtilles raisins fromage cottage	MACARONI AU FROMAGE  nouilles au fromage myrtilles fraises	ENCHILADAS  riz haricots poulet fromage	SPAGHETTI & BOULETTES DE VIANDE  spaghetti boulettes de viande sauce tomate parmesan
---	---	--	---



Références : U.S. Department of Agriculture MyPlate, Dietary Guidelines 2020; National Dairy Council, Toddlers 12-23 Months, 2021; Washington State Dairy Council, Mealtime with Your Little One

©Midwest Dairy 2022

usdairy.com