



## ALIMENTATION D'UN ENFANT ÂGÉ DE 18 MOIS À 3 ANS

L'enfant en pleine croissance a des besoins nutritionnels spécifiques.

Dans le but de respecter ces besoins et d'inciter l'adoption d'une alimentation équilibrée, EpiCURA propose des menus adaptés à l'âge de l'enfant.

Ces repas peuvent être enrichis et/ou modifiés en fonction des goûts, des habitudes et aptitudes de l'enfant, d'allergies alimentaires ou de recommandations spécifiques.

# Les spécificités

- 2 à 3 portions de produits laitiers sont recommandées à cet âge. 1 portion équivaut à 1 verre de lait de croissance (150 ml), ou à 1 yaourt (125g), ou à 100g de fromage blanc ou à 1 portion de fromage (30g). Le lait de croissance est recommandé chez l'enfant de 18 mois à 3 ans. Il permet un apport adéquat en protéines, acides gras essentiels, fer, calcium, vitamine D.
- 1 tranche de pain beurrée est prévue le matin et le soir.
- La garniture du matin est sucrée pour éviter l'excès de protéines.
- Le potage est cuisiné sans sel et sans cube de bouillon.
- Les repas sont cuisinés sans sel. Un apport en sel trop important abîme les reins et favorise l'hypertension artérielle.
- La quantité de viande, volaille, poisson est limitée à 20g (poids cuit) pour éviter l'excès de protéines.
- La sauce est supprimée et remplacée par un morceau de beurre non salé pour éviter l'excès de sodium.
- Les fruits sont servis en dessert tous les jours. Il s'agit de fruits frais mous ou de fruits cuits au jus. 1 fois par semaine, les enfants reçoivent un jus de fruits.
- Le menu de midi est un menu tendre constitué d'une viande (facile à couper et à mâcher) et de légumes cuits.
- L'après-midi, le goûter est distribué par le service de pédiatrie. Il s'agit d'un féculent ou biscuit sec et d'un produit laitier. Une alternative sans lactose existe.
- Au souper, le beurre non salé et le fromage frais (20g) sont utilisés comme garniture de manière à limiter l'apport en protéines et en sel.
- Un potage sans sel est proposé le soir pour augmenter la ration de légumes de la journée.

Malgré une adaptation rigoureuse de la quantité de lait, de viande et de garniture sur le pain, l'apport en protéines reste trop élevé. C'est pourquoi, à la maison, il est recommandé de ne pas dépasser ces quantités.

**Consultations diététiques pédiatriques sur les sites d'Ath et de Frameries.**

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital