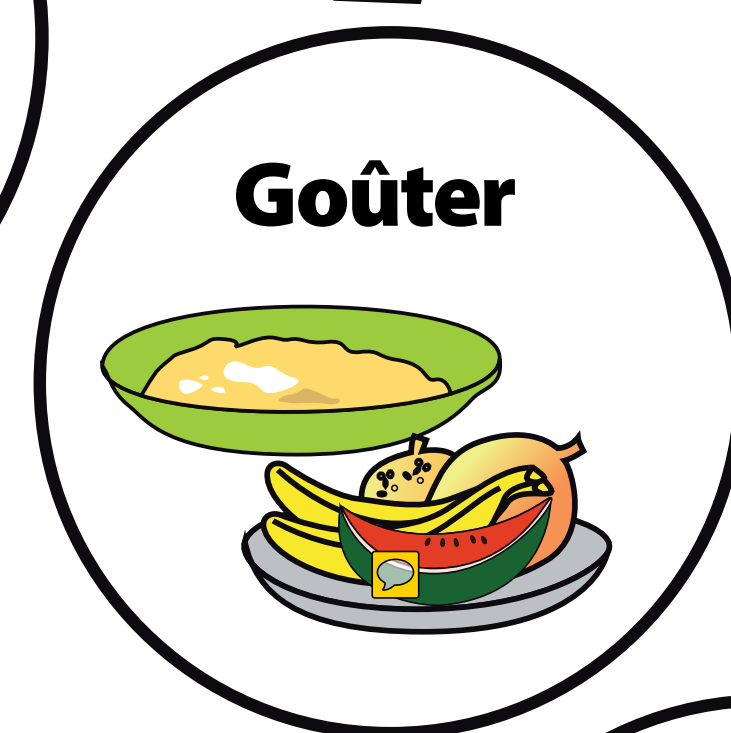


Alimentation nourrisson et jeune enfant

Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : 12-24 mois



Petit déjeuner



Goûter



Déjeuner



Goûter



Dîner



Continuez à allaiter fréquemment votre enfant de 12 à 24 mois, en plus du lait maternel, donnez-lui 3 repas principaux et 2 goûters (mangue ou papaye mûre, de la banane, de la pomme de terre bouillie, de la bouillie enrichie, de la patate douce à chair orange, d'autres fruits et légumes, LNS, ainsi que du pain des beignets, œuf dur...)

- ▶ Veillez à ce que la nourriture soit variée, céréale avec des légumes colorés et du poisson, des œufs, viande, foie, ...
- ▶ Augmenter graduellement la quantité de $\frac{3}{4}$ à 1 Bol (Bol de 250 ml).
- ▶ Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer la nourriture et avant d'alimenter le bébé. Laver aussi les mains de l'enfant à l'eau et au savon avant de lui donner à manger ;
- ▶ Pour la santé de l'enfant il faut veiller à ce que les aliments qu'on lui donne soient frais et bien lavés.