



Après 1 an, bébé peut-il manger comme le reste de la famille ?

Jusqu'à 3 ans (et même plus tard), **un enfant a encore des besoins spécifiques** notamment pour le sel et les protéines.

Pour vous simplifier la vie et gagner du temps, **préparez un seul et même repas équilibré**, pour toute la famille **avec peu de sel**.

Au moment de servir bébé, essayez de :

- lui donner peu de viande/poisson/œuf : **20 à 30g par jour** (soit 4 à 6 cuillères à café) **entre 12 et 24 mois**,
- ajouter dans son assiette **une cuillère à café d'huile de colza** (par exemple) juste avant de le servir),
- **adapter la taille de sa portion** (plus petite que pour le reste de la famille) en lui donnant environ 200g de légumes.

Enfin, pensez aussi à adapter aussi la taille des morceaux !

