



Alimentation

Vos repas

Composez vos repas en vous aidant des couleurs

Le petit déjeuner

- bol de lait ou yaourt ou fromage
- pain ou biscottes (avec au choix beurre, confiture, miel...) ou céréales peu sucrées
- idéalement fruit ou demi-verre de jus de fruits sans sucre ajouté
- boisson (eau, thé, infusion...)

Bon à savoir : privilégiez les céréales en pétales ou soufflées qui sont plus légères. On peut aussi alterner céréales et pain.

Le déjeuner

- produit céréalier (riz, pâtes, légumes secs, pain...)
- viande ou poisson ou oeuf
- légume(s), fruit(s)
- laitage
- eau

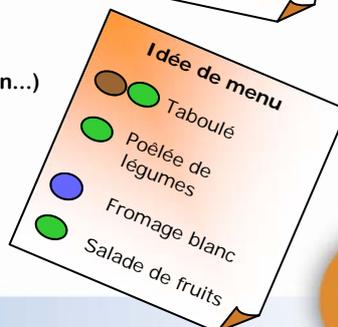
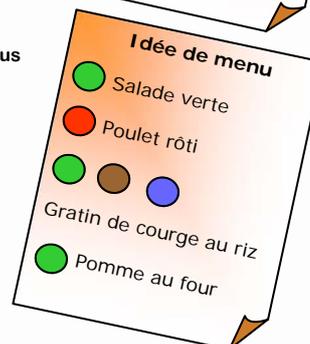
Le goûter (un seul : celui de l'après-midi)

Un ou deux aliments à choisir parmi les suivants :

- fruit
- produit laitier (lait, yaourt, fromage...)
- produit céréalier (pain, céréales, biscuits...)

Le dîner

- produit céréalier (riz, pâtes, légumes secs, pain...)
- Viande ou poisson ou oeuf (facultatif)
- légume(s), fruit(s)
- laitage
- eau



Donnez des portions adaptées à l'âge de vos enfants

Les portions de **viandes, poissons, œufs** sont différentes de celles des adultes.

1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 10 ans	après 10 ans
environ 1/4 steak hâché (30g)/jour	environ 1/2 steak hâché (50g)/jour	environ 3/4 steak hâché (80g)/jour	1 steak hâché (100g)/jour

La viande, le poisson, les œufs sont consommés une fois par jour, le midi ou le soir. Si il arrive à votre enfant de les consommer deux fois par jour veillez à respecter la quantité journalière recommandée. Pensez aussi que ces aliments sont contenus dans certaines préparations : quiche (jambons, œufs), sauce bolognaise (viande), flans et crèmes dessert (œufs)...

Les portions de **légumes ou de féculents** sont supérieures à celles de la viande, du poisson ou des œufs.

Adaptez vous à l'appétit de vos enfants

Certains enfants ont une faim de loup et d'autres un appétit de moineau.

Voici quelques astuces :

Pour celui qui a un appétit de moineau : ne pas le forcer à finir son assiette et lui servir des portions moins importantes, éviter de lui dire par exemple « si tu ne finis pas tes légumes, tu n'auras pas de dessert » : il risque de manger pour faire plaisir et non par faim.

Pour celui qui a une faim de loup, s'il a tendance à trop grossir : lui apprendre à manger lentement, passer au plat suivant lorsque tous les membres de la famille ont terminé, le servir dans des assiettes et des bols de petite taille, éviter de laisser le plat sur la table.

