L'Alimentation des Enfants

Le Petit Guide, pour bien Grandir !!



Adriane Deverson - Diététicienne

Les Fruits et Légumes

5 Portions de fruits & légumes par jour



Qu'est ce qu'une Portion ?



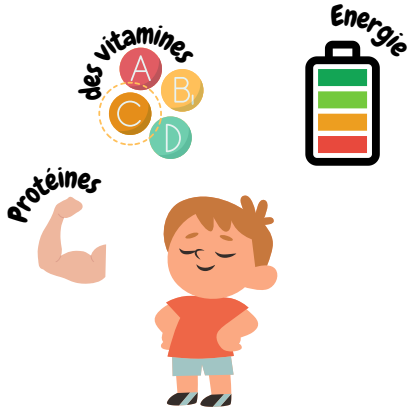
1 Pomme | 1 Orange | 2 Abricot | 2 Kiwi



1 Tomate | 1 Carotte | 5 Radis | 1 tr de Melon | 1 Petit bol de Soupe

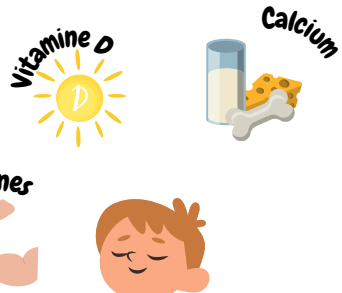
Les Féculents

A chaque repas selon appétit et activité



Les Produits laitiers

3 à 4 Produits laitiers par jour



Qu'est ce qu'une Portion ?



1 Yaourt | 2 Petits Suisses | 30g de Fromage | 100g Fromage Blanc | 1 Verre de Lait

Viande, Poisson, Oeufs

1 à 2 Portions par jour



Qu'est ce qu'une Portion ?

4 - 5 ans	6 - 11 ans	12 ans
1 Portion = 50g soit 1/2 Steak ou 1 Oeuf	1 Portion = 70g soit 2/3 Steak ou 1 Oeuf	1 Portion = 100g soit 1 Steak ou 2 Oeufs

Les Matières Grasses

A limiter et à varier



Les Aliments sucrés

A limiter



L'eau

A VOLONTE



Equilibrer les repas de votre enfant

Le petit-déjeuner



1 Produit céréalier


1 Produit laitier


1 Fruit


Eau

Le Déjeuner et le Dîner


1 Portion de Viande, Poisson ou Oeufs


Légumes


Féculents


1 Produit laitier


1 Fruit


Eau

Le Gouter : 1 à 2 Aliments à choisir parmi ...



1 Produit céréalier


1 Produit laitier


1 Fruit


Eau