



Alimentation

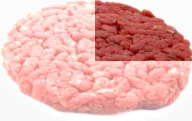

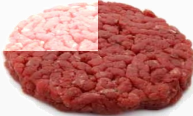



Vos repas

Donnez des portions adaptées à l'âge de vos enfants.

Soyez vigilants notamment sur les quantités de viande, de poisson ou d'œufs.

Repérez vous grâce au tableau ci-dessous

1 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 10 ans	Plus de 10 ans
Environ 1/4 de steak haché 30 g par jour	Environ 1/2 steak haché 50 g par jour	Environ 3/4 de steak haché 80 g par jour	1 steak haché 100 g par jour
			

Petite astuce : La portion de légumes et de féculents doit être supérieure à la portion de la viande ou du poisson...

Adaptez vous à l'appétit de vos enfants.

La faim est variable d'un jour à l'autre et il convient de respecter ces variations pour permettre à l'enfant d'être bien à l'écoute de son corps.

Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il ne laisse pas de sensation de faim.



Certains enfants ont un appétit de « moineau ».

Rien ne sert de les forcer à manger ni de les priver de dessert s'ils n'ont pas fini leur assiette au risque qu'ils mangent plus pour faire plaisir que réellement par faim.

Pour l'enfant qui a plutôt tendance à avoir une « faim de loup » et qui prend du poids : il est important de lui apprendre à manger lentement, de passer au plat suivant lorsque tous les membres de la famille ont terminé.

Petites astuces :

- ✓ Évitez de laisser les plats sur la table.
- ✓ Jouez avec la taille de la vaisselle

Conseils aux parents

