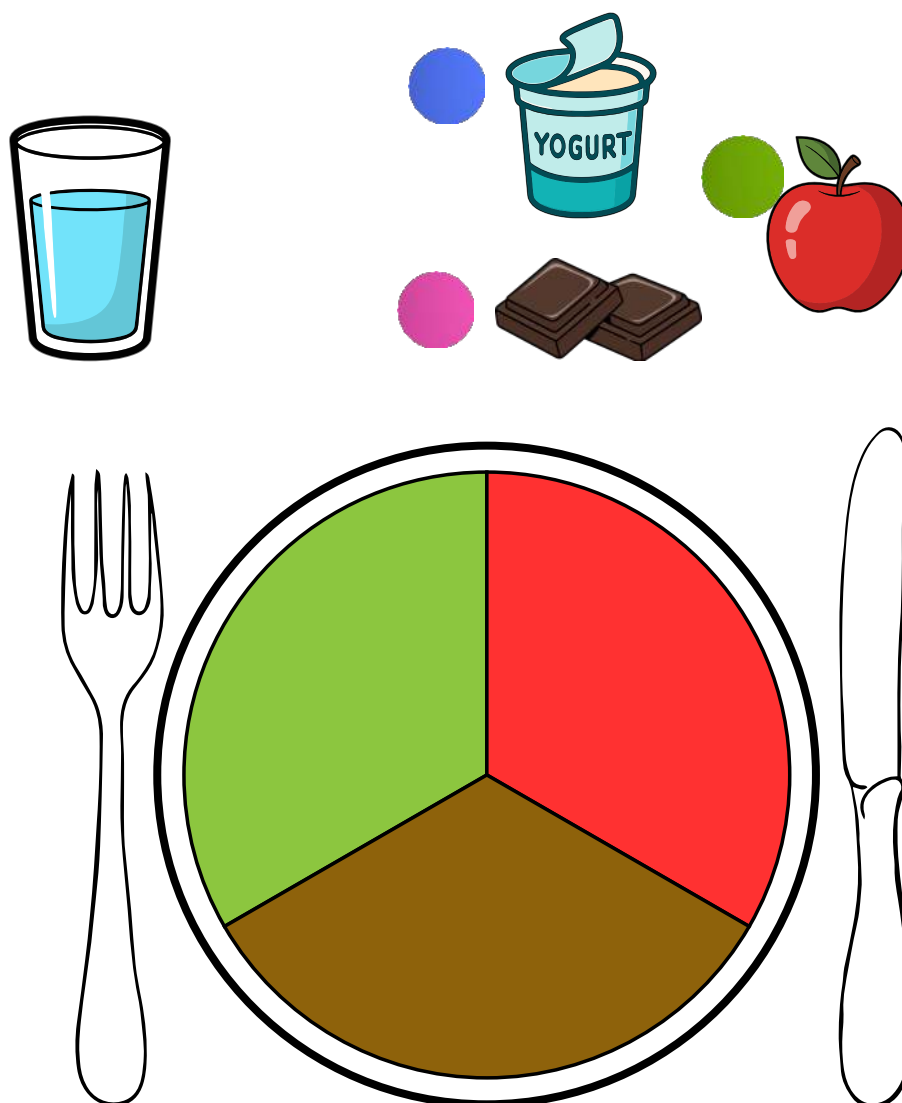


Qu'est-ce qu'un repas complet?

- L'eau est la seule boisson indispensable
- La consommation de boissons sucrées (sodas gazeux ou non, jus de fruits ou thés glacés) doit rester exceptionnelle



Essayer de ne pas avoir plus qu'un aliment très gras ou sucré par repas. Par exemple, si frites, prendre un dessert simple. Si repas pas trop riche, vous pouvez mettre une crème sucrée au dessert. Si gratin avec crème et fromage, préférer un fruit en dessert.

● Féculents ● Légumes ● Protéines animales ou végétales

- Les champignons dans une sauce ne sont pas suffisants pour couvrir la part des légumes, comme les oignons et la sauce tomate (même maison).
- Si vous réalisez un plat style gratin, même complet, ajouter une crudités ou des légumes cuits à côté.
- Vous pouvez consommer les mêmes féculents très régulièrement (pâtes, riz, pain etc.).
- Varier les autres aliments
- Limiter la consommation de viandes et poissons préparés : poissons panés, cordons bleus, saucisses, nuggets, ainsi que celle d'aliments frits (frites, pommes de terre sautées)

● Laitages
● Fruits
● Produit sucré

- Le dessert fait partie de l'équilibre alimentaire. La plupart du temps : yaourt nature, aromatisé, sucré ou aux fruit et/ou fruit
- Les crèmes dessert (danette, flamby, etc.) sont à limiter
- Préférer toujours un fruit frais à une compote
- Un peu de chocolat ou un à deux bonbon peuvent venir compléter le repas



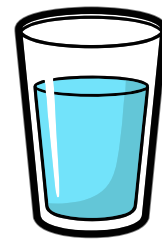
Qu'est-ce qu'un goûter complet?



 Féculents $+/ -$  Produit sucré

 Laitages

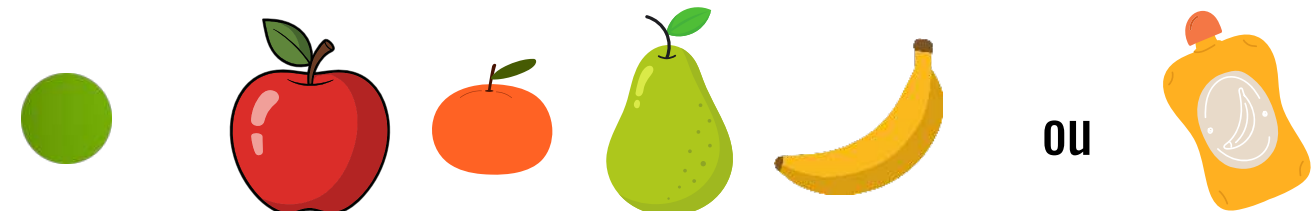
 Fruits



+



Un goûter complet c'est important si votre enfant a faim, pour bien attendre le repas du soir sans envie de grignoter. Si vous ne donnez que des biscuits, il aura tendance à en manger trop. Il convient donc d'entourer ces produits sucrés avec un laitage et/ou un fruit.



- C'est le repas de journée idéal pour y mettre des produits industriels et/ou très sucrés et gras
- Privilégier les fruits frais plutôt que les compotes
- Les barres de chocolat ou les glaces ne sont pas équivalent à des biscuits mais peuvent tout à fait trouver leur place au goûter. Si votre enfant a très faim, vous pouvez ajouter une tranche de pain ou un féculent peu sucré

Qu'est-ce qu'un petit déjeuner complet?



Féculents



Laitages



Fruits



Matière grasse et/ou produits sucrés



Si votre enfant a faim le matin, il a besoin d'un petit déjeuner complet. S'il ne veut rien manger, c'est qu'il n'a pas faim et c'est ok. Si vous lui proposez des biscuits, céréales très sucrées, jus de fruit, il y a de grandes chances qu'il mange quand même, non pas parce qu'il a faim mais parce qu'il adore ça.

- Les biscuits et gâteaux (même maison) n'ont pas leur place au petit déjeuner
- Les céréales industrielles pour enfants sont à limiter
- Les pâtes à tartiner sont à consommer en petite quantité et/ou pas tous les jours
- Les jus de fruit n'ont aucun intérêt nutritionnel
- Les viennoiseries sont également à limiter car très grasses et pauvres nutritionnellement
- Les "vrais" pains sont à privilégier plutôt que les pains de mie, même complets