

L'ALIMENTATION EQUILIBREE pour nos enfants :

Catégories d'aliments :

Produits laitiers → 3 à 4 fois par jour	<ul style="list-style-type: none">• Fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse• Fromage 1 à 2 fois par jour
Viande, poissons, œufs → 1 à 2 fois par jour en fonction de l'âge. → Pas de protéines le soir jusqu'à 10 ans environ	<ul style="list-style-type: none">• Varier les espèces• Poissons au moins 3 à 4 fois par semaines• 4 à 6 œufs par semaines y compris dans les préparations
Féculent et pain → A tous les repas → Féculent complet à privilégier (4-5 fois par semaine)	<ul style="list-style-type: none">• Riz, pâte, semoule, pomme de terre, quinoa, boulgour, avoine, légumes secs, petit pois• Apports de sucres lents
Légumes et fruits → Légumes à volonté → 2 (de 3 ans à 10 ans) à 3 (de 10 ans à 18 ans) fruits par jour	<ul style="list-style-type: none">• Crus, cuit, nature ou préparés• Frais, surgelé, en conserve
Matières grasses → 1 à 2 cuillères à soupe par repas	<ul style="list-style-type: none">• Huile, beurre, crème fraîche• Varier les huiles au quotidien : colza, tournesol, olive
Boissons → Au minimum 1,5L d'eau par jour	<ul style="list-style-type: none">• L'eau est indispensable• Infusion, tisane
Produits sucrés → A consommer occasionnellement	<ul style="list-style-type: none">• Pâtisserie, soda, viennoiserie, barre chocolatées, jus de fruit ... : ne pas en abuser

Exemple d'une journée de menu :

→ Pour les enfants de 10 à 18 ans :

Petit déjeuner :

- 1 bol de lait avec 1 c. café de chocolat en poudre
- Pain beurré + confiture au choix
- 1 à 2 kiwi en fonction de la taille

Déjeuner :

- Carotte râpée à l'huile d'olive
- Blanc de poulet braisé
- Pâte aux légumes (poivron, champignon, oignons) poêlé
- Camembert
- Pain et eau à volonté

Goûter :

- Yaourt sucré
- 1 pomme

Dîner :

- Poisson en papillote, ratatouille
- Riz complet
- Yaourt nature sucré
- 1 poire
- Pain et eau à volonté

Le goûter doit avoir au moins 2
des 3 composantes ci-dessous :

- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 produit céréalier