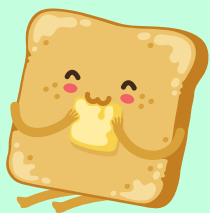


Offrir QUATRE repas par jour dont un goûter vers 16h

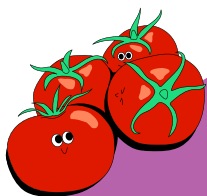
Éviter de sauter un repas.

Voici **quelques idées pour le goûter** :

- tartine de pain gris ou multicéréales au fromage avec un bol de soupe
- un bol de céréales peu ou pas sucrées (pétales de maïs, flocons d'avoine..) de préférence avec du lait demi-écrémé
- un yaourt maigre avec des fruits frais et du muesli
- un fromage blanc maigre avec un fruit
- 25 gr de fruits secs avec un berlingot de lait demi-écrémé
- biscuits petit-déjeuner (aux céréales complètes) avec un fruit



Donner à l'enfant le goût de l'eau. Pas de grenadine ou autre sirop, pas de soda sauf occasionnellement. Préférer les fruits entiers aux jus de fruits.



Idées de collation de 10h :

- bâtonnets de carottes crues ou de concombre
- poignée de tomates cerises ou de radis
- poignée de fruits secs
- fruit frais

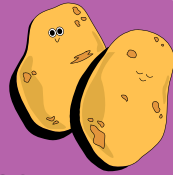
Faire du repas un moment de plaisir et de détente en famille, en respectant l'autonomie et l'appétit de l'enfant. Ne pas forcer l'enfant à manger à tout prix. Faire participer l'enfant à la préparation des repas.



BIEN SE NOURRIR POUR SE SENTIR BIEN !



Présenter des féculents à CHAQUE repas

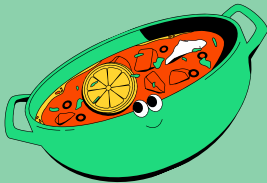
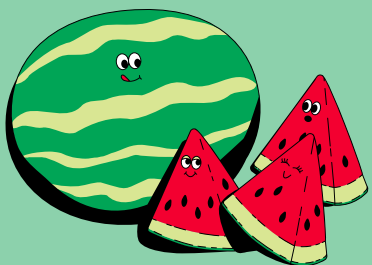


Proposer du pain gris ou multi-céréales, des pommes de terre en chemise, des pâtes ou du riz complets, de la semoule de blé, semoule d'épeautre, etc.



Donner des fruits et /ou des légumes au moins trois fois par jour

Encourager le potage.



Donner trois produits laitiers par jour

(calcium pour la croissance des os !)
Lait demi-écrémé, yaourt et fromage blanc maigres ou demi-gras, crème pudding maison préparée avec du lait demi-écrémé (plutôt que les crèmes du commerce), fromages à pâte pressée sur les tartines...



Préparer du poisson 2x/semaine

Alterner entre du poisson maigre (cabillaud, sole, lotte, colin,...) et du poisson gras (saumon, sardines, maquereau, anchois non salés, anguille).

Limiter la consommation de viande



Deux fois par semaine volaille (poulet, dinde,..), max une fois par semaine la viande rouge

Ne pas hésiter à rajouter dans le repas complet des matières grasses de bonne



qualité comme 1 cuiller à soupe d'huile de colza ou soja ou olive.

Le cerveau est en pleine croissance et a besoin de bonnes matières grasses (huiles poly-insaturées plutôt que saturées !)