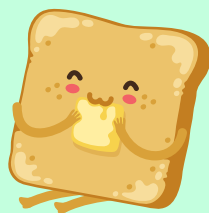


## Offrir QUATRE repas par jour dont un goûter vers 16h

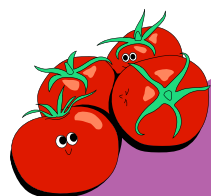
Éviter de sauter un repas.

### 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 !



Notre site web !

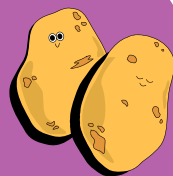


5551/4



SERVICE DE PROMOTION  
DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE  
DE LA COMMISSION COMMUNAUTAIRE FRANÇAISE

## Présenter des féculents à CHAQUE repas

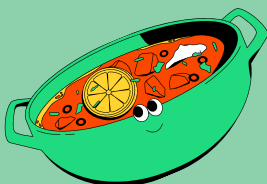
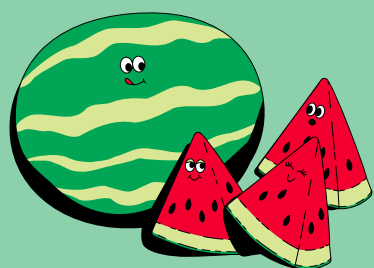


Proposer du pain gris ou multi-céréales, des pommes de terre en chemise, des pâtes ou du riz complets, de la semoule de blé, semoule d'épeautre, etc.



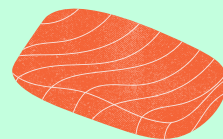
## Donner des fruits et /ou des légumes au moins trois fois par jour

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 !)

