

Les fiches pratiques de la Maison

N° 37

« L'alimentation des enfants »

Manger équilibré ce n'est pas sorcier !



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Le principe

3 repas + 1 goûter (attention au grignotage !)
un peu de tout, sans excès.

Démarrer la journée avec un petit déjeuner tonique

Une **boisson** pour hydrater
Un **laitage** (lait, yaourt, fromage...) pour le calcium
Du **pain** ou des céréales pour l'énergie
Un **fruit** frais pour les vitamines
Et en plus, un peu de beurre, un peu de confiture ou miel...



Bien recharger les batteries le midi et le soir



Une entrée de **légume** de préférence
Viande, poisson, œuf ou légumes secs
Attention pour la viande : elle est importante pour les muscles, mais il ne faut pas en abuser: 10 g par années d'âge soit 50 g seulement pour un enfant de 5 ans !
Un **accompagnement de légume cuit** à l'un des repas
Un **accompagnement de féculent** (pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs) à l'autre
Un **laitage**
Un **fruit**, c'est le dessert idéal
Du **pain**
De l'**eau**

Prendre un goûter, c'est important !

Goûter n'est pas grignoter. Un bon goûter apporte :
Un produit laitier
Du pain ou l'équivalent
± un fruit ou un jus de fruit
Une boisson : eau, lait, tisane, thé léger...



Les sodas doivent rester une exception !

Savoir se faire plaisir sans abuser



Viennoiseries, chips, confiseries, sodas ...

Faire le bon choix, ce n'est donc pas si compliqué !

Petit déjeuner :

Lait chocolaté
Pain grillé beurré
Pomme

Déjeuner :

Salade de tomates
Steak haché
Purée
Gruyère
Compote de pêche

Goûter :

Jus d'orange
Pain
Barre de chocolat
Yaourt

Dîner :

Potage
Flan de carottes
et courgettes
Salade
Crème chocolat

Pour bien grandir, les aliments suivants sont très importants :

3 à 4 **produits laitiers** par jour (pour construire tes os)

1 part raisonnable de **viande, poisson, jambon, œuf ou légumes secs** (pour tes muscles)

1 plat de **légume vert** (vitamines et fibres pour le bon fonctionnement de ton corps)

1 plat de **féculent** (pour l'énergie)

2 à 3 **fruits** (pour les vitamines)

Du **beurre** (source d'énergie et vit A), un peu d'**huile** (pour les système nerveux, la peau...)

Du **pain** (pour l'énergie)

Beaucoup d'**eau**.





A l'intention des parents :

Garder à l'esprit que vous lui servez de **modèle** !

Bien sélectionner les aliments à acheter : éviter les stocks de chips, gâteaux, sodas...
Faire en sorte qu'il ne puisse pas se désaltérer avec des boissons sucrées.

Prendre souvent les **repas en famille** est essentiel.

Essayer que le **repas familial contrebalance les erreurs alimentaires** commises à l'extérieur.
Proposer :

+ de légumes cuits, légumes crus à la vinaigrette, fruits, laitages et produits céréaliers
- de matières grasses et sucreries.

Savoir rendre le **repas convivial** : éteindre la télé indigeste, éviter les sujets qui fâchent...