

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Alimentation des enfants

Manger équilibré,
ce n'est pas sorcier !

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les enfants ont des **besoins nutritionnels spécifiques** et leur alimentation évolue rapidement au fil des années. Entre les repas à la maison, ceux pris à l'école, les activités, les envies et les habitudes familiales, il n'est pas toujours simple de savoir **comment composer des repas équilibrés au quotidien**.

Cette fiche rassemble des **repères clairs et faciles à appliquer** pour aider les enfants à bien manger, à trouver leur rythme et à adopter des habitudes variées et adaptées à leur croissance.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



Principe de base



3 repas + 1 goûter

Pas de 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 midi & soir



- Une **entrée de légumes** de préférence
- **Viande, poisson, œuf ou légumes secs** (lentilles, pois chiches...)
Attention pour la viande : elle est importante pour les muscles, mais il ne faut pas en abuser: 10 g par année d'âge soit 50 g seulement pour un enfant de 5 ans !
- Un accompagnement de **légumes cuits** à l'un des repas
- Un accompagnement de **féculents** (pommes de terre, pâtes, riz, légumes secs) à l'autre
- Un **laitage**
- Un **fruit**, c'est le dessert idéal
- Du pain (complet, aux céréales...)
- 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...

Retrouvez nos fiches MND35 dédiées aux goûters sur notre site Internet.





Savoir se faire plaisir sans abuser

Viennoiseries, chips, confiseries, sodas :
Avec parcimonie et de temps en temps uniquement.



Faire le bon choix : Idées repas d'une journée

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
• Lait chocolaté • Pain grillé • Beurre • Une pomme	• Salade de tomates • Steak haché • Purée • Gruyère • Compote de pêche	• Jus d'orange • Pur Jus • Pain • Barre de chocolat • Yaourt	• 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.

Quelques repères par âge

- 2-3 ans : petites portions, textures simples, repas réguliers.
- 4-6 ans : besoins élevés, 3 repas + 1 goûter structuré.
- 7-10 ans : croissance active, équilibre féculents / légumes / protéines.
- 11-12 ans : appétit variable, autonomie qui se développe, repas structurés.



Pour vous, parents :

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

Le mimétisme alimentaire est important.

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**, à la fois pour partager le repas, mais aussi discuter de la journée, du week-end, des activités...

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 télévision et tous les écrans (tablettes, téléphones...), éviter les sujets qui fâchent...

Le repas est un moment précieux ensemble.



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr