Une journée équilibrée pour votre enfant c'est…

… Le petit déjeuner avec :

- Une **boisson** et un **produit laitier** (un bol de lait ou de chocolat chaud ou un yaourt nature ou un fromage blanc nature…)
- Un **fruit** ou une compote ou un jus de fruit
- Des **céréales** (2 tranches de pain blanc ou aux céréales, ou 3 à 4 biscottes, ou un bol de céréales …)
- Du **sucre** (1 ou 2 cuillères de confiture, ou de miel ou de pâte à tartiner, 2 sucres…)
- Un peu de **matières grasses** (du beurre ou de la margarine…)

… Un déjeuner et un diner avec :

- **Entrée** de légumes cuits ou crus ou de féculents (taboulé, salade de tomates, asperges vinaigrette…)
- Une portion de **viande** ou de **poisson** ou d'**œufs** au choix.
- Des **céréales** ou **légumes secs** (pâtes, riz, quinoa, polenta, boulgour, pommes de terre, semoule, haricots secs, lentilles…)
- Des **légumes** cuits ou crus (aubergines, gratin de courgettes, carottes Vichy…)
- Un **produit laitier** (fromage, yaourt, petits suisses) et un **fruit** ou dessert.

Quelques équivalences pour le repas du midi ou du soir

Une portion de … équivaut à …

Viandes : 1 steak haché, 1 blanc de poulet, 1 filet ou pavé de poisson, 2 à 4 sardines, 2 œufs, 3 nuggets… (La moitié pour les enfants de moins de 6 ans)

Féculents : 5 à 6 cuillères à soupe de pâtes, riz, semoule, blé, légumes secs (cuits), 2 pommes de terre moyennes … (moitié moins avant 6 ans).

Légumes et fruits: une portion tient dans la main de votre enfant … une poignée de fraises ou de raisins, une pomme ou orange, un jus de fruits pressés, une compote, un petit bol de salade ou de potage, 3 à 4 cuillères à soupe de carottes, brocolis…

Produits laitiers: un yaourt, 1/8 de camembert, un verre de lait…

Matières grasses: 1 cuillère à soupe d'huile, de beurre (cru) ou de margarine dans tes plats

Attention ! Les quantités énoncées peuvent varier en fonction l'appétit ou des besoins de votre enfant !

Quelques conseils pratiques

Eviter les carences…

Les carences sont l'absence ou le manque d'apports de certains nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Les apports perdus **ne peuvent pas être rattrapés au repas suivant**. L'équilibre alimentaire est donc primordial pour être en bonne santé !

Des fibres à ne pas négliger …

Elles ont un rôle essentiel pour la santé et apportent : sensation de satiété, limitent le cholestérol, diminuent le taux de sucre dans le sang après le repas, préviennent l'apparition de certains cancers (colon, rectum…), hydratent le corps et régulent le transit.

Santé et petit budget …

Pensez aux fruits, légumes et poissons en **conserve ou surgelés** (non cuisinés). Moins chers et riches nutritionnellement.

Ne négligez pas les **œufs**, les **volailles**, les **viandes hachées**, le **porc**, qui sont des aliments protidiques peu chers eux aussi.

N'oubliez pas de **varier les féculents et les huiles (colza, noix, olive)**, peu couteux, il en existe de nombreuses sortes !

La **diversification** alimentaire se fait tous les jours, dès le plus jeune âge, à la **maison** comme à la **cantine**.

Manger doit rester un **plaisir** pour vous et votre enfant, **sans restriction**, et ce, dans le cadre d'une **alimentation équilibrée**

Cloé Garciaz

Elève BTS diététique 2ème année

ESARC Evolution – Mérignac (33700)

Février 2016

Guide alimentaire

Pour parents et enfants

Des idées et des conseils pour bien manger au quotidien …