

Alimentation

LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOÛTER

18 mois et +

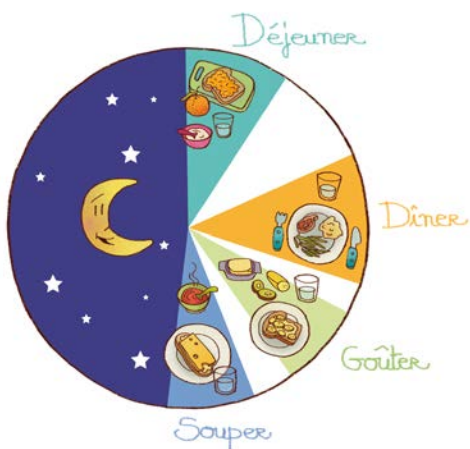


ONE.be

Avec vous, pas à pas

PETIT DÉJEUNER ET GOÛTER

Dès 18 mois et jusqu'à la fin de sa croissance, votre enfant a besoin de 4 repas par jour.



LES ALIMENTS DE BASE



1 portion de pain
ou de céréales



1 portion
de fruits ou
de légumes



1 portion
de produit laitier



Un peu de matières
grasses



De l'eau



*Les quantités peuvent varier
en fonction de son âge, son appétit
et son activité physique.*



ASSOCIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

IDÉES DE REPAS



- Une compote
- Une tartine beurrée
- Une tranche de fromage
- De l'eau

- Une tartine beurrée
- Un yaourt
- Un abricot
- De l'eau



- Des flocons d'avoine à la cannelle
- Du lait
- Des fruits secs : raisins, abricots ...
- De l'eau



- Un petit pain au sésame,
- au fromage de chèvre,
- herbes de Provence et miel
- Des tomates cerises
- De l'eau

- Un croque banane
- Un verre de lait
- Un carré de chocolat
- De l'eau



- Un pain marocain beurré
- Un verre de lait et des framboises
- De l'eau



Soyez créatif !



LE PETIT DÉJEUNER

POUR

- Recharger ses batteries après une nuit de sommeil
- Être en forme toute la matinée
- Maintenir la concentration
- Éviter les grignotages durant la matinée



*Avec un petit déjeuner complet,
seule l'eau suffit durant la matinée.
La collation est inutile.*

LE GOÛTER

POUR


- Participer à l'équilibre alimentaire de la journée
- Apporter de l'énergie nécessaire aux activités
- Éviter les grignotages avant le souper

A prendre
2 à 3 heures
avant
le souper



*Un goûter complet évite
que votre enfant soit affamé
au souper. Un souper trop copieux
diminue la qualité du sommeil
et l'appétit au petit déjeuner.*





Barres chocolatées, biscuits secs, viennoiseries, pâtisseries, ... sodas, laits aromatisés sucrés, jus de fruits, eaux aromatisées, ...

➔ *Ces aliments augmentent le risque de caries, le risque d'excès de poids et l'attirance pour le sucre. Ils sont donc à limiter.*



*Privilégiez le fait-maison :
cela permet de contrôler les ingrédients
(sucre, colorants...).*

*De plus, ces préparations culinaires
sont l'occasion de passer un moment
de partage en famille !*



OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES