

Le diététicien vous informe

PLAISIR &
EQUILIBRE

Quels sont les repas de l'enfant ?

UN ENFANT N'EST PAS UN
ADULTE EN MINIATURE !



ADULTES

3 repas/jour
(collations facultatives)



ENFANTS

4 repas/jour

(+ collation matinale dans
certains cas)

Réserves plus faibles →
fréquence des repas plus élevée

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

- ✓ Récupération
- ✓ Mise au repos du système digestif
- ✓ Utilisation des réserves de glycogène jusqu'au réveil: recharger avec le petit-déjeuner
- ✓ Favorise un comportement alimentaire équilibré



LE PETIT-DÉJEUNER



- ✓ Pour bien démarrer la journée
- ✓ Permet d'éviter le grignotage pendant la matinée

LA COLLATION DE 10H



La collation de 10h est justifiée en cas de:

- ✓ Petit-déjeuner insuffisant
- ✓ Petit-déjeuner pris tôt le matin (avant 7h)

LE REPAS PRINCIPAL



- ✓ « Repas chaud »
- ✓ Le midi à la cantine ou le soir à la maison

LE REPAS SECONDAIRE



- ✓ « Repas tartine »
- ✓ Le midi ou le soir à la maison






LE GOÛTER (OU « 4 HEURES »)



- ✓ Permet une meilleure répartition énergétique au cours de la journée:
 - recharge les batteries après l'école
 - moins de grignotage incontrôlé
 - complète les apports de la journée
 - repas du soir plus léger
- ➔ Meilleur appétit le lendemain matin

Le diététicien vous informe

**PLAISIR &
EQUILIBRE**

<p>Petit-déjeuner</p>		<p>1 produit céréalier (céréales petit-déjeuner, pain...) + 1 produit laitier + 1 fruit + eau</p> <p><i>Jus de fruits : max 1 verre par jour. Favorisez les fruits frais, entiers ou découpés, à la place du jus de fruit.</i></p>
<p>Collation</p>		<p>1 fruit et/ou 1 produit laitier et/ou 1 produit céréalier + eau</p> <p><i>Adapter la collation en fonction de la composition du petit-déjeuner.</i></p>
<p>Repas principal</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 1/5 source de protéines (viande, volaille, poisson...) • 1/4 féculents (pommes de terre, pâtes, pain...) • 1/3 légumes (cru et/ou cuits) + eau <p><i>Variez la présentation des légumes : en purée, gratin, potages, quiches...</i></p>
<p>Goûter</p>		<p>1 produit céréalier (tartine) + 1 produit laitier + 1 fruit (selon ce qui a déjà été mangé au cours de la journée)</p> <p><i>Ce repas ne doit pas forcément être sucré, il peut aussi être salé (ex : pain + fromage).</i></p>
<p>Repas secondaire</p>		<p>1 féculent + 1 source de protéines (viande, charcuterie, fromage, œuf...) + des légumes (cuits et/ou crus) + eau</p> <p><i>Repas tartine ou repas chaud, mieux vaut manger léger le soir.</i></p>

Réalisé à l'initiative de:



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé

© 2014