



BOISSONS : DE L'EAU À VOLONTÉ !

- ⇒ Durant l'école, privilégier la petite bouteille d'eau dans le cartable à la briquette de jus sans sucre ajouté.

1 canette de soda = 7 morceaux de sucre

1 briquette de jus de 20cl sans sucre ajouté = 4 morceaux de sucre

PRODUITS SUCRÉS LIMITER LA CONSOMMATION

- ⇒ Privilégier les yaourts nature et ajouter 1 cuillère à café de sucre ou confiture ou miel ou chocolat

1 yaourt sucré du commerce = 3 morceaux de sucres

1 crème dessert = 4 morceaux de sucres.

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES : LIMITER LES QUANTITÉS



- ⇒ privilégier les matières grasses d'origine végétale.
- ⇒ Pour la cuisson : huile d'olive, arachide
- ⇒ Pour l'assaisonnement : huile d'olive, de colza
- ⇒ Réserver le beurre au petit-déjeuner

10 g de matières grasses = 1 C à S d'huile

* Cette brochure s'inspire du guide réalisé par le PNNS « la santé vient en mangeant et en bougeant ». Pour en savoir plus, rendez vous sur www.mangerbouger.fr.

SOCIÉTÉ GUADELOUPÉENNE
DE PÉDIATRIE

Réseau Grandir

QUELLES QUANTITÉS DONNER À MON ENFANT ?

L'alimentation doit compenser les dépenses liées au fonctionnement du corps, à la croissance et aux activités physiques.

Les quantités consommées varient en fonction de l'âge de l'enfant et de son activité physique.

RÉSEAU GRANDIR
IMMEUBLE FUTURA
VOIE VERTE
ZAC DE HOUELBourg 3-
Z.1 DE JARRY
97122 BAIE-MAHAULT
☎ : 0590 28 81 75
✉ : reseau.grandir@orange.fr

FRUITS ET LÉGUMES : 5 PAR JOUR



soit 3 portions de fruits et une portion de légumes midi et soir.

- ⇒ Pensez aux légumes surgelés, en conserve.
- ⇒ Variez la présentation : crus, cuits, en purée, en potage, en gratins.

1 portion moyenne = 80 et 120 g

De temps en temps, un petit verre de jus sans sucres ajoutés peut remplacer un fruit.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS : 3 À 4 PARTS MAXIMUM PAR JOUR

soit une part par repas.

1 verre de lait = 1 yaourt nature = 20 g
de fromage type emmenthal



Attention : 1 seule part de fromage/jour

FECULENTS PRÉSENTS À CHAQUE REPAS.

(pain, légumes secs, racines, pomme de terre, fruit à pain, banane verte, riz, semoule, pâte...).

- ⇒ L'assiette sera composée de moitié légumes et moitié féculents maximum
- ⇒ Réduire la quantité de pain si présence de féculents au cours du repas

1 pomme de terre moyenne de la taille d'un œuf = 50 g = 1/2 cuillère à soupe de riz, pâte, semoule cuite

VIANDE, POISSON, ŒUF

- Vers l'âge de 4-5ans : 50g de viande ou poisson ou 1 œuf /jour
- Vers l'âge de 12 ans : 100 g de viande ou poisson ou 2 œufs/jour

Il n'est pas nécessaire de consommer de la viande ou équivalent le soir avant l'âge de 10 ans

50 g de viande = $\frac{1}{2}$ steak haché = 50 g de poisson = 1 œuf = 1 tranche fine de jambon blanc dégraissée

