

Feuille de route alimentaire à 6 ans

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bol de lait ½ écrémé (ou laitage si l'enfant n'aime pas le lait : yaourt, petit suisse ou fromage) ● Tartine (+ beurre, miel ou confiture) ou céréales sèches (corn flakes, riz soufflé...) ● Fruit éventuellement 	Habituez vos enfants au pain dès le plus jeune âge ! Variez !
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crudités[°] ● Viande, poisson (60 à 80 gr suffisent) ou 1 œuf ● Féculents* et/ou légumes cuits ● Laitage^{oo} ou fromage ● Fruit[°] ● Pain si besoin ● Eau 	Crudités ou fruits [°] Au moins l'un des deux ^{oo} Préférer les laitages simples, (½ écrémés, naturels, ou encore aux fruits) aux crèmes dessert trop riches à réserver pour les jours de fête !
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lait ou laitage ● Tartine (ou biscuit de temps en temps) ● Fruit frais ou compote ● Eau 	Choisissez 2 aliments parmi les trois catégories proposées, dont un laitage si possible.
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Légumes et/ou féculents * ● 20 à 30 gr de fromage** ou 1 laitage^{oo} ● Fruit ou dessert à base de fruits ● Pain ● Eau 	*Les légumes et les féculents doivent s'équilibrer d'un repas à l'autre **Fromage : une portion, une fois par jour
Et si l'enfant réclame en fin de repas	Lui donner un fruit, ou un peu de pain	

La santé au CP, c'est...

Cochez ce qui vous est habituel... Voyez ce que vous pouvez améliorer.

- Prendre un bon petit déjeuner pour une matinée sans coup de barre et une fin d'après-midi sans fringale ?
- Eviter les collations dans le cartable : celles-ci empêchent les "petits appétits" de bien manger à midi et favorisent le surpoids chez les enfants prédisposés.
- Prendre les grands repas (déjeuner et dîner) ensemble, avec un même menu pour tous (petite assiette pour les plus jeunes, grande assiette pour les plus grands) et une alimentation variée.
- Se régaler raisonnablement au goûter, en prenant si possible le temps de s'asseoir et en variant les plaisirs, sans oublier le pain !
- Eviter de grignoter entre les repas.
- Prendre le temps (20 à 30 minutes) de se dépenser physiquement avant les devoirs pour plus de concentration, et un meilleur sommeil : jeux d'extérieurs si possible (passage par le parc, jeux dans le jardin, trajets à pied...).
- La télé et les jeux sur console ou ordinateur : un peu, mais... pas trop, et sûrement pas le soir après le dîner !
- Des week-ends toniques : prévoir un temps de détente physique pour chaque jour de congé, et, si c'est possible, la pratique d'un sport en club.
- Se coucher tôt et s'endormir au calme : petite histoire et gros câlin (11 heures de sommeil minimum sont nécessaires pour être en forme le lendemain).
- Avoir des rythmes réguliers, aussi bien pour les repas que pour le sommeil.
- Se laver les dents après les repas au moins 2 fois par jour : après le petit déjeuner et après le dîner.
- Ne consommer sans modération que de l'eau, hormis les jours de fête.

ermont-bougerplus-mangermieux@ville-ermont.fr