

Feuille de route alimentaire de 3 à 10 ans

(Enfants non allergiques)

	Répartition des repas	Précisions
Petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bol de lait - 200-250 ml (ou laitage si l'enfant n'aime pas le lait : yaourt, petit suisse ou 20 g de fromage) ● Tartines (beurre, miel ou confiture) ou céréales sèches (corn flakes, riz soufflé) ● Eventuellement fruit ou jus de fruit pressé frais (un petit verre) 	<p>Choix du lait : lait ½ écrémé</p> <p>Habituez vos enfants au pain dès le plus jeune âge.</p>
Déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crudités* ● Viande, poisson (40 à 100 gr selon l'âge) ou 1 œuf ● Féculents et/ou légumes cuits** ● Laitage ou fromage ● Fruit* ● Pain (si pas de féculent dans le repas) ● Eau 	<p>*Crudités et fruit frais : au moins l'un des deux.</p> <p>**Frais ou surgelés, écrasés, mixés ou en morceaux.</p> <p>°°Préférer les laitages simples ½ écrémé (nature ou encore aux fruits) aux crèmes dessert, trop grasses et trop sucrées.</p>
Goûter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lait ou laitage°° ● Fruit frais ou compote ● ou Tartine (ou biscuit sec)** ● Eau 	<p>Choisissez 2 aliments parmi les trois catégories proposées, dont un laitage si possible.</p>
Dîner 	<ul style="list-style-type: none"> ● Légumes et/ou féculents* ● 20 à 30 gr de fromage ou 1 laitage°° ● Fruit ou dessert à base de fruits ● Pain ● Eau 	<p>Les légumes et les féculents doivent s'équilibrer d'un repas à l'autre, motié-moitié.</p>
Et si l'enfant réclame en fin de repas	<p>Lui donner un fruit ou un peu de pain</p>	