

# LES ENFANTS, À TABLE



*Alimentation des 4 à 10 ans*

# GRANDIR ET S'ÉPANOUIR



ENTRE  
4 ET 10 ANS

Votre enfant  
grandit :  
il prend 30 à 40 cm.

Votre enfant  
grossit :

il multiplie  
par 2 son poids.



24 HEURES  
RYTHMÉES



Pour assurer la croissance  
de votre enfant, il a besoin :

- de nuits reposantes,
- d'activités pour apprendre, bouger et jouer, avec quelques temps calmes.



BOUGER MINIMUM  
1H PAR JOUR

Saisissez chaque occasion  
pour bouger :

- marche, escaliers...
- Vive les sorties en famille pour faire des ballades, des jeux ou du vélo !



Trouvez avec votre enfant, l'activité sportive qui lui plaira.

# PARTAGER ET SE RÉGALER

CHACUN PARTICIPE

Incitez votre enfant à :

- suggérer des idées de plats,
- se laver les mains,
- mettre et débarrasser la table.



ENSEMBLE C'EST MIEUX

Créez les conditions pour que :

- l'ambiance soit calme (sans écran) et agréable,
- votre enfant mange à son rythme,
- il cuisine avec vous quand c'est possible.



DES HABITUDES  
POUR LA VIE

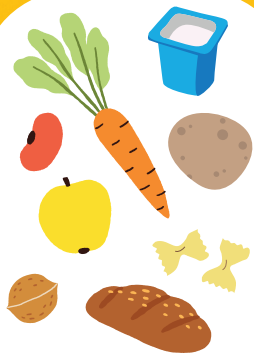
Horaires réguliers, manières de table,  
grignotage exceptionnel, brossage des dents...

Pris pendant l'enfance, ces réflexes  
reviennent après la période parfois difficile de  
l'adolescence.



# DANS L'ASSIETTE

## LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



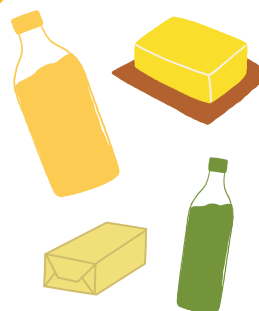
Manger à chaque repas :  
des fruits et légumes,  
des produits laitiers,  
des féculents ou  
des légumes secs  
et/ou du pain.



Une à deux fois  
par jour :  
de la viande,  
du poisson ou  
des oeufs  
et en quantité  
inférieure à celle de  
l'accompagnement.



Boire de l'eau



Varier  
les matières  
grasses :  
les huiles,  
beurre et  
margarine.



Occasionnellement  
votre enfant  
peut prendre :  
un verre de soda,  
une glace,  
des frites, des chips,  
de la charcuterie...

## AU RYTHME DES 4 REPAS

Petit déjeuner



Déjeuner



Goûter



Dîner



# À CHAQUE ENFANT SA PORTION

# QUESTIONS DE PARENTS



## LE RÉPÈRE, LA MAIN DE VOTRE ENFANT



## QUE FAIRE SI MON ENFANT SAUTE LE PETIT DÉJEUNER ?



Sans obliger votre enfant à manger, proposez-lui de petit-déjeuner avec vous et de prendre à minima une boisson (un verre de lait ou de jus de fruit).

## QUE FAIRE SI MON ENFANT TRIE DANS SON ASSIETTE ?



Le tri des aliments ou le refus de goûter sont des étapes nécessaires à l'évolution de votre enfant. Rien de grave, restez patient et continuez à varier les plats pour votre famille.



## QUE FAIRE SI MON ENFANT NE VEUT PAS FINIR SON ASSIETTE ?

Un enfant ne se laisse pas mourir de faim. Petit appétit passager ou chronique, demandez à votre enfant s'il n'a pas de petits tracas, évitez le grignotage entre les repas et les portions trop grosses.

Ces informations sont données à titre indicatif et sont à adapter en fonction de l'appétit de chaque enfant.

# QUIZZ

## 1. Quelle est la durée d'activité physique recommandée pour votre enfant ?

- A - Minimum 60 minutes par jour
- B - Minimum 30 minutes par jour
- C - 15 minutes toutes les 2 heures

## 2. Mon enfant peut boire :

- A - 1 verre de jus fruit par jour
- B - 2 verres de jus fruit par jour
- C - 3 verres de jus fruit par jour

## 3. Quelle est la durée idéale de sommeil pour votre enfant (6 à 13 ans) ?

- A - entre 7 et 9 heures
- B - entre 9 et 11 heures
- C - entre 11 et 13 heures

## 4. Un petit déjeuner équilibré pour enfant c'est :

- A - Lait, céréales et compote
- B - Quelques biscuits, yaourt à boire et fruit de saison
- C - Tartines beurrées, jus de fruit et une part de fromage

Réponses : 1-A ; 2-A ; 3-B ; 4-A,B,C