



S'ALIMENTER AU QUOTIDIEN : LES POINTS CLES POUR TOUTE LA FAMILLE

LES CONSEILS GENERAUX DU PNNS

L'objectif est de proposer à votre enfant une alimentation normale pour son âge, adaptée à ses goûts en suivant les repères de consommation du programme national nutrition santé (PNNS) ; et de l'encourager à pratiquer une activité physique régulière, quotidienne et à diminuer sa sédentarité.

LE BON RYTHME DES REPAS :
3 REPAS ET 1 GOÛTER ... ET RIEN D'AUTRE !

Les repas recommandés au quotidien : un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner.

Le petit déjeuner est un repas essentiel : un petit déjeuner équilibré peut comporter par exemple du lait ou un laitage, du pain avec une fine couche de beurre et/ou de la confiture ou des céréales (en évitant les céréales fourrées), un fruit ou un jus de fruit.

Le goûter, pris en milieu d'après-midi, est aussi un moment important car il permet d'éviter le grignotage de fin de journée. Le goûter peut comporter du lait ou un laitage, du pain (avec de la confiture ou 3 à 4 carrés de chocolat) ou des céréales, un fruit ou un jus de fruit.
UN SEUL goûter vers 16h30 suffit !!

Eviter le grignotage. Il est important d'aider votre enfant à ne pas manger en dehors des repas.

Ne manger que quand on a faim, **apprendre à reconnaître la différence entre la faim, la satiété et l'envie.**

QUELQUES ASTUCES

- Apprenez-lui à **manger lentement**, à déguster et à savourer, en utilisant ses 5 sens (odorat, toucher, ouïe, goût, vue).
- Si votre enfant ne résiste pas au grignotage : proposez-lui un jeu, un livre. Si cela reste difficile, proposez-lui un FRUIT, une CRUDITE (bâtonnets de carotte, tomates cerises...).
- **Soyez vigilant sur les achats et le contenu des placards** de manière à éviter les tentations.

A TABLE VOTRE ENFANT PEUT S'ALIMENTER SELON SES GOÛTS ET SA FAIM

Privilégier les fruits et les légumes, proposez-les à chaque repas, sous toutes les formes (crudités, soupes, légumes cuits, fruits frais, compotes, salades de fruits...).

Ne pas exclure les féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre et les légumes secs ...) : proposez-les en quantités raisonnables accompagnés de peu de matières grasses, ils permettent d'éviter la sensation de faim.

Eviter de mettre trop souvent au menu :

- Les **aliments gras** : fritures, beurre, sauces, charcuterie, viandes grasses, fromages ...
- Les **aliments sucrés** : sodas, sirops, crèmes dessert, glaces ...

D'une manière générale, **réservez ces aliments à des événements particuliers** (anniversaires, fêtes).

Ne réservez pas votre enfant lorsqu'il a fini son assiette. Vous pouvez servir « à l'assiette » en évitant de laisser le plat sur la table.

L'eau est la seule boisson INDISPENSABLE.

L'IMPORTANT C'EST AUSSI DE BOUGER !

Au moins 30 min par jour (marche, vélo, roller, jeux actifs, sport ...). Montrez à votre enfant l'exemple en étant vous-mêmes actifs au quotidien.



En savoir plus
www.repop-aquitaine.org

Réppop Aquitaine 1 rue Despujols - 33000 Bordeaux - Tél : 05 56 96 00 82