

# LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOÛTER

18 mois et +



# PETIT DÉJEUNER ET GOÛTER

Dès 18 mois et jusqu'à la fin de sa croissance, votre enfant a besoin de 4 repas par jour.



## LES ALIMENTS DE BASE



1 portion de pain  
ou de céréales



1 portion  
de fruits ou  
de légumes



1 portion  
de produit laitier



Un peu de matières  
grasses



De l'eau



*Les quantités peuvent varier  
en fonction de son âge, son appétit  
et son activité physique.*

# LE PETIT DÉJEUNER

## POUR

- Recharger ses batteries après une nuit de sommeil
- Être en forme toute la matinée
- Maintenir la concentration
- Éviter les grignotages durant la matinée



*Avec un petit déjeuner complet,  
seule l'eau suffit durant la matinée.  
La collation est inutile.*

# LE GOÛTER

## POUR

- Participer à l'équilibre alimentaire de la journée
- Apporter de l'énergie nécessaire aux activités
- Éviter les grignotages avant le souper

A prendre  
2 à 3 heures  
avant  
le souper



*Un goûter complet évite  
que votre enfant soit affamé  
au souper. Un souper trop copieux  
diminue la qualité du sommeil  
et l'appétit au petit déjeuner.*





# ASSOCIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

## IDÉES DE REPAS



- Une compote
- Une tartine beurrée
- Une tranche de fromage
- De l'eau

- Une tartine beurrée
- Un yaourt
- Un abricot
- De l'eau



- Des flocons d'avoine à la cannelle
- Du lait
- Des fruits secs : raisins, abricots ...
- De l'eau



- Un petit pain au sésame,
- au fromage de chèvre,
- herbes de Provence et miel
- Des tomates cerises
- De l'eau

- Un croque banane
- Un verre de lait
- Un carré de chocolat
- De l'eau



- Un pain marocain beurré
- Un verre de lait et des framboises
- De l'eau



*Soyez créatif !*





*Barres chocolatées, biscuits secs, viennoiseries, pâtisseries, ... sodas, laits aromatisés sucrés, jus de fruits, eaux aromatisées, ...*

➔ *Ces aliments augmentent le risque de caries, le risque d'excès de poids et l'attrance pour le sucre. Ils sont donc à limiter.*



*Privilégiez le fait-maison : cela permet de contrôler les ingrédients (sucre, colorants...).*

*De plus, ces préparations culinaires sont l'occasion de passer un moment de partage en famille !*



OFFICE  
DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE  
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale

ONE.be