



ASSOCIER PLAISIR ET ÉQUILIBRE

IDÉES DE REPAS



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



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



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



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



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

ONE 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

F3
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

6
Loterie Nationale

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

ONE OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE

Alimentation

LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOÛTER

18 mois et +



ONE.be

ONE.be

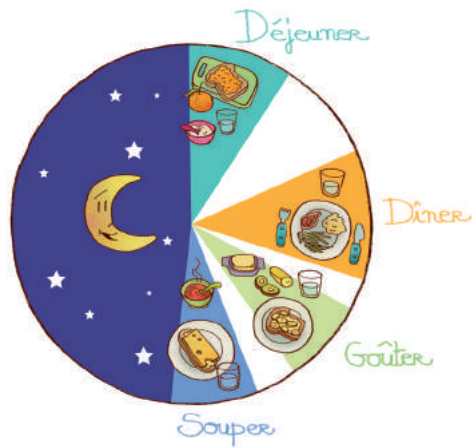
Editeur responsable: Benoît Parmentier - Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles - D/2019/74.80/93 - Réf. MAFAC EDSDE0605

PETIT DÉJEUNER ET GOÛTER

LE PETIT DÉJEUNER

LE 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.

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.

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.

