BIEN MANGER ET BOUGER PLUS

Pour être en bonne santé

Mémo nutrition à accrocher au frigo pour une alimentation équilibrée au quotidien.

L'alimentation et l'activité physique sont source de plaisir et sont aussi des éléments essentiels à la croissance et à la santé de votre enfant.
Entre 3 et 11 ans, votre enfant est dans une phase de croissance et d'apprentissage. C'est le moment idéal pour lui apprendre le plaisir de manger et lui donner goût à l'activité physique. En joignant le plaisir à l'équilibre, vous contribuerez à la santé de votre enfant.

Pour bien commencer la journée, un BON PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner est un vrai repas. Il est essentiel pour fournir à votre enfant l'énergie nécessaire pour commencer la journée et lui éviter de grignoter dans la matinée.

Au menu :

1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 fruit + 1 boisson

1 bol de lait chocolaté avec des céréales peu sucrées et une orange.

ou un yaourt avec des biscuits secs et un verre de pur jus de fruit.

ou du pain avec du fromage, une compote sans sucre ajouté, et un verre d'eau

« Mon enfant refuse de prendre un petit déjeuner ».

Il se peut que votre enfant n'ait pas envie de manger au réveil.
Astuces pour stimuler son appétit :

- **Astuce n°1 : n'hésitez pas à avancer l'heure du lever afin qu'il ait le temps de se réveiller en douceur.**
- **Astuce n°2 : une table mise et un petit-déjeuner en famille sont le meilleur moyen de stimuler l'appétit de votre enfant. N'oubliez pas que le petit déjeuner comme les autres repas, sont l'occasion de partager des moments agréables en famille !**
- **Astuce n°3 : si malgré cela votre enfant n'arrive pas à manger, donnez-lui au moins un verre de lait avant de partir à l'école et quelques biscuits secs à manger sur le trajet.**

Un GOÛTER et un seul dans la journée.

Le goûter (l'après-midi) est important pour votre enfant. Il permet d'avoir de l'énergie jusqu'au dîner et de ne pas grignoter.

Au menu :
Choisir un ou deux aliments parmi les groupes suivants :
1 fruit
1 produit laitier
1 produit céréalier
Et toujours une boisson

A la maison :
Une tranche de pain avec une barre de chocolat, un verre de lait ou un verre de pur jus de fruits.

A l'école :
1 poire, 1 ou 2 biscuits secs et une bouteille d'eau.

Au quotidien, privilégiez les fruits frais, les yaourts, le pain, ou les biscuits secs.
Evitez les barres chocolatées, les viennoiseries, les boissons sucrées, les chips…
Ils sont très riches en graisses et en sucres qui ne contribuent pas à la croissance de votre enfant.

En complément d'une alimentation équilibrée, l'activité physique est essentielle à la croissance de votre enfant.
En réduisant le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, console) et en bougeant au minimum une heure par jour, la santé de votre enfant est protégée.

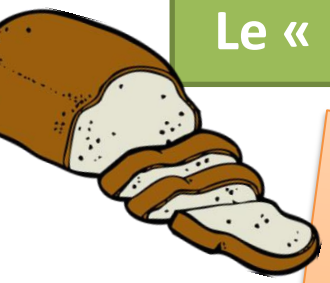
*Plus de **200 associations** sportives à Nîmes, trouvez-en une pour votre enfant sur **nimes.fr/sport***

Conseils pour une alimentation équilibrée au quotidien :

- Manger à table, sans la télévision, et pendant une demi-heure minimum permet d'écouter son corps pour percevoir les signaux de rassasiement.
- Faire 4 repas par jour qui permettront de répondre aux besoins votre l'enfant. Grâce à des repas réguliers, il évitera « les coups de pompe » dans la journée et le grignotage.
- Faire du repas un moment privilégié en famille.
- Faire du repas un moment de plaisir où tous les sens sont impliqués (goût, odorat, vue, toucher, ouïe) afin de conjuguer plaisir et équilibre.

NÎMES
Pôle Promotion Santé - 65, bis rue de la République – 30033 Nîmes cedex 9

Le « plateau repas » équilibré pour le DEJEUNER et le DÎNER de votre enfant.



Des féculents selon l'appétit de votre enfant : à chaque repas

1 tranche de pain, et/ou ¼ à 1/3 d'assiette de pommes de terre, de riz, de semoule, de maïs, de pois chiches, de lentilles …
Ils assurent un apport d'énergie suffisant pour que votre enfant soit en forme toute la journée.

1 produit laitier : à chaque repas

Un yaourt, deux petits suisses, une part de fromage (1/8 de camembert), un verre de lait, du fromage dans une préparation…
Ils sont essentiels à la croissance des os de votre enfant.

1 portion de viande, de poisson, ou des œufs : au déjeuner ou au dîner

1 petit steak haché, 1 à 2 tranches de jambon, 1 à 2 œufs, 1 petit filet de poisson, 1 petite escalope de volaille,…
Une seule fois par jour : au déjeuner ou au dîner.
Ils apportent des protéines essentielles au développement musculaire de votre enfant.

Boisson

Seule l'eau est indispensable !
A boire à volonté, tout au long de la journée.
L'eau du robinet est à privilégier, bonne pour la santé et économique.

1 à 2 portion(s) de légumes et de fruits : à chaque repas

Frais, surgelés, en conserve.
Entrée (salade verte, poireaux vinaigrette , soupe,…), accompagnement (épinards, courgettes…) ou dessert (compote sans sucre ajouté, poire, salade de fruit…).

1 portion : ½ assiette de carottes, 1 tomate, 1 pomme, 2 abricots, un bol de soupe…

5 portions par jour, pour assurer à votre enfant un apport en vitamines, minéraux et fibres essentiels à sa santé.

Les produits sucrés

Ils sont à consommer en quantité modérée car ils sont riches en sucres et éventuellement en matières grasses (sodas, barres chocolatées, confiseries, viennoiseries…).
A réserver au plaisir au moment des repas !

Les matières grasses

Elles sont à consommer en petites quantités pour cuisiner et assaisonner les plats.
Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles, margarines) riches en acides gras essentiels.