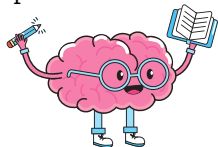


Il est préférable que votre enfant prenne son déjeuner à des horaires réguliers et si possible de façon conviviale, en famille.

## Un déjeuner sain pour les enfants se compose :

### D'un produit céréalier :

Ces produits sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau de l'enfant.



Les produits céréaliers permettent une libération progressive de l'énergie, *a contrario* des aliments sucrés, qui provoquent alors des petites faims au cours de la journée.

#### Quelles sont les céréales et les légumineuses ?

- Les produits céréaliers sont : le pain, le riz, les pâtes, le maïs, la semoule, le boulgour, l'orge, l'avoine, le seigle...auxquels on associe le sarrasin, le quinoa...



- Les légumes secs ou légumineuses sont les lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, flageolets...



Proposer régulièrement des légumineuses aux enfants (au moins deux fois par semaine) : lentilles, fèves ou pois chiches. **Elles peuvent remplacer la viande (viande rouge ou volaille).**

Les céréales (riz, pâtes, pain...) complètes ou peu raffinées peuvent être consommées tous les jours.

Privilégier les produits les moins exposés aux pesticides.



### De légumes :

En plus d'être pauvres en calories, les légumes sont un vrai mélange de vitamines, minéraux et fibres.

Il est conseillé d'en consommer cinq portions par jour, en privilégiant les légumes aux fruits : par exemple, une portion de fruits et quatre de légumes, deux portions de fruits et trois de légumes...

Une portion est de 80 à 100 grammes, soit l'équivalent d'une poignée. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, un bol de soupe,...



Les enfants peuvent déguster les légumes crus ou cuits, en salade, en gratin ou en soupe, à chaque repas. En cas de petit creux, les légumes sont un très bon moyen de couper la faim en attendant le repas suivant.

Penser aux légumes verts: épinards, brocolis, choux, haricots verts... très riches en vitamine B9 et en vitamine C.



Pour préserver au mieux leurs vitamines, les cuire à la vapeur ou dans peu d'eau. Toutes les formes de légumes sont utilisables : frais, surgelés ou en conserve.



Pour les aliments frais, essayez de privilégier les légumes de saison peu exposés aux pesticides.



## De fruits

En plus d'être pauvres en calories, les fruits sont un vrai mélange de vitamines, minéraux et fibres.

Une portion est de 80 à 100 grammes. C'est par exemple : une pomme, deux gros abricots, une banane, une poignée de cerises...



En cas de petit creux, les fruits sont un très bon moyen de couper la faim en attendant le repas suivant.

Toutes les formes de fruits sont utilisables : frais, surgelés ou en conserve.



Pour les aliments frais, essayez de privilégier les fruits de saison peu exposés aux pesticides.

Un jus de fruit frais pressé ou un verre de jus "sans sucre ajouté" compte pour une portion. Cependant, le jus de fruit ne possède pas de fibres alimentaires et a donc un effet rassasiant moins important. Il est recommandé de ne pas consommer plus d'un verre de jus de fruit par jour (1/2 verre avant 11 ans).

Ne pas confondre un jus de fruit "sans sucre ajouté" et les boissons sucrées à base de fruits de même que les nectars beaucoup plus sucrés.

Les fruits secs (abricot, raisins,...) sont riches en vitamines mais aussi en sucres. Ils sont à consommer de façon occasionnelle, lors d'un repas et non en dehors.

La consommation de quelques fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noix, noisettes, pistaches) est possible en dehors de toute allergie. Chez les plus jeunes enfants (3 à 4 ans), la consommation de ces produits entiers n'est pas recommandée du fait du risque de fausse route et d'inhalation.



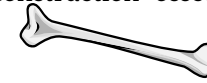
**3-4 ans**

Un yaourt aux fruits ne remplace pas une portion de fruits car la quantité de fruits contenue est très faible. C'est un produit laitier.



## De la viande, du poisson ou de l'œuf

La viande, le poisson et les œufs constituent des sources importantes de protéines et de fer, nécessaires pour la construction osseuse et la constitution de la masse musculaire.



Il n'est pas nécessaire d'en consommer à chaque repas. Les légumineuses, légumes secs et céréales peu ou pas raffinées sont de bonnes alternatives protéiques.

Adapter les portions à l'âge de l'enfant. Entre 3 et 11 ans, une portion de 50 g de viande ou poisson ou un œuf suffisent.

Limiter la consommation des viandes rouges (bœuf, porc, agneau, mouton, chèvre, cheval). Préférer plutôt la viande de volaille.



Quelle que soit la viande, favoriser les morceaux les moins gras (poulet sans peau, filets maigres de veau, porc, bœuf, steak haché à 5 % de matières grasses...) Limiter les "nuggets" et autres formes panées de viande ou de poisson, très riches en graisses. Ces produits peuvent être ultra-transformés. Limiter la consommation de burgers souvent très riches en viande.



Les charcuteries, très riches en graisses saturées, ne peuvent pas remplacer la viande et leur consommation doit être limitée. Au sein des charcuteries, privilégier le jambon blanc.

Les enfants doivent manger du poisson, deux fois par semaine, en alternant poisson maigre et poisson gras, ce dernier ayant un effet protecteur sur la santé (saumon, hareng, maquereau, sardine).



Varié les espèces et lieux de provenance des poissons pour limiter l'exposition aux éventuels contaminants.

Équivalences en protéines  
50 g de viande = 50 g de poisson = 1 œuf.



## Du lait et produits laitiers

Les produits laitiers sont indispensables pour la croissance, la constitution des muscles et la solidité des os car ils apportent des protéines, du calcium et de la vitamine D.



Un produit laitier c'est : le lait, les yaourts et fromage blanc, les petits suisses naturels et le fromage.

Un enfant de plus de 3 ans doit consommer 3 à 4 fois par jour environ 200 mg de calcium ; un verre moyen de lait (ou un petit bol), un yaourt nature, 20 g de fromage type emmental, 3 petits suisses, 50 g de camembert (soit 1/5)...



Varié les produits laitiers : donner plus souvent du lait, du fromage blanc, des petits suisses et des yaourts moins riches en matières grasses que le fromage, mais ne pas négliger ce dernier très riche en calcium.

D'autres groupes alimentaires peuvent être également des sources intéressantes de calcium : légumineuses, légumes, fruits à coque, eaux riches en calcium, boissons végétales enrichies en calcium.



### Un point sur ce qui n'est pas un produit laitier

S'ils semblent similaires aux produits laitiers, certains aliments ne font pourtant pas partie de cette catégorie :

- Le beurre et la crème sont pauvres en calcium et riches en matières grasses. Ce sont des matières grasses.



- Les desserts lactés, les crèmes desserts, les flans, les crèmes glacées, les biscuits même enrichis en calcium ne font pas partie des produits laitiers. Ce sont des produits sucrés.



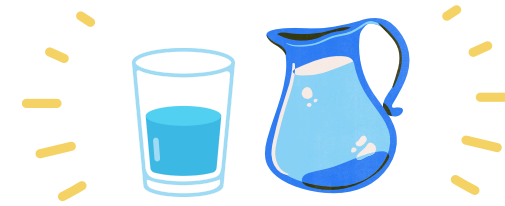
- Les barres "lait et chocolat" ne sont pas des produits laitiers.



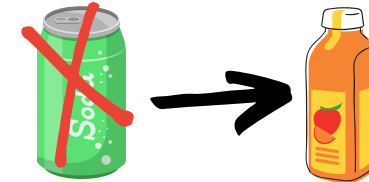
- Les préparations au soja contiennent peu ou pas de calcium et ne remplacent pas les produits laitiers

## De l'eau

L'eau est la seule boisson recommandée à volonté au cours et en dehors des repas, avant et pendant une activité physique.



Les sodas, riches en sucre, doivent être évités. La consommation de boissons sucrées doit rester exceptionnelle. Dans cette catégorie de produits, les jus de fruits sans sucre ajouté sont privilégiés.



Les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes) sont à proscrire chez l'enfant.

