



BIEN MANGER POUR BIEN GRANDIR : LE GUIDE PRATIQUE

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE EST LE CARBURANT ESSENTIEL POUR LA CROISSANCE, L'ÉNERGIE ET LA SANTÉ DE L'ENFANT.

VOICI LES 5 PILIERS À RETENIR :

1. La roue des nutriments : varier pour tout apporter

Chaque groupe d'aliments a une mission spécifique pour le corps :

- Fruits et légumes : les «boucliers» (vitamines, minéraux, fibres).
- Féculents (pain, riz, pâtes) : le «carburant» pour tenir toute la journée.
- Protéines (viande, poisson, œufs, légumes secs) : les «bâtisseurs» des muscles.
- Produits laitiers : les «piliers» de la solidité (calcium pour les os et les dents).
- Matières grasses : le «booster» du cerveau (indispensables, mais en petite quantité).

2. L'hydratation : priorité à l'eau

L'eau est la seule boisson indispensable. Elle doit être proposée tout au long de la journée.

Attention aux pièges : les sodas et jus de fruits sont très sucrés ; ils doivent rester exceptionnels.

3. Le rythme des repas

Pour structurer l'appétit et éviter les grignotages, misez sur la régularité :

- 3 repas complets (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).
- 1 goûter pour recharger les batteries l'après-midi.
- Des horaires fixes pour aider le corps à se réguler.

4. Moins de «trop», plus de naturel

- Moins de sucre : pour prévenir le surpoids et protéger les dents.
- Moins de sel : pour préserver la santé cardiovasculaire sur le long terme.
- Privilégiez le «fait maison» aux produits industriels souvent trop riches en additifs.

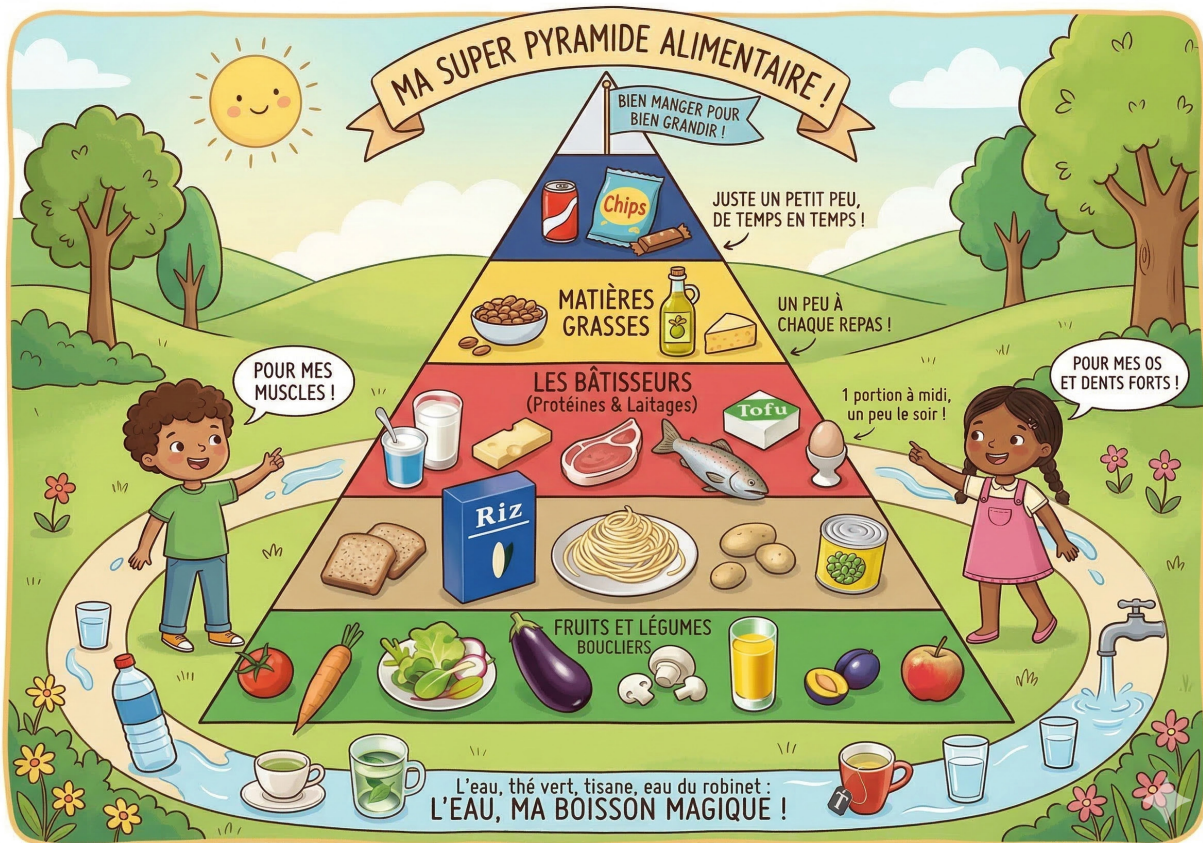


5. L'art de manger sereinement

L'éducation alimentaire passe aussi par le comportement :

- Le cadre : manger à table, dans le calme, sans écrans.
- La découverte : encourager l'enfant à goûter de tout, sans le forcer (il faut parfois 10 essais pour aimer un aliment !).
- L'écoute : apprendre à l'enfant à reconnaître quand il a faim et quand il n'a plus faim.

EN RÉSUMÉ : BIEN MANGER, C'EST DONNER À L'ENFANT TOUTES LES CHANCES DE GRANDIR EN PLEINE FORME ET DE CONSTRUIRE UN CAPITAL SANTÉ SOLIDE POUR L'AVENIR.



L'ALIMENTATION DE L'ENFANT EN 5 POINTS CLÉS :

- **La règle d'or** : de tout, avec équilibre (fruits, légumes, féculents, protéines, laitages).
- **Le bon réflexe** : de l'eau à volonté, le reste par plaisir.
- **Le bon tempo** : des repas réguliers pour une énergie constante.
- **La vigilance** : moins de sel et de sucre pour un cœur et des dents solides.
- **Le plaisir** : un cadre calme pour apprendre à écouter sa faim.

