

Guide alimentaire

des enfants de 3 à 6 ans



TERRITOIRE SOLIDAIRE • WWW.LOIRET.FR

Bon à savoir

L'alimentation de votre enfant doit respecter son appétit et ses besoins. Respecter les 4 repas par jour. L'équilibre alimentaire peut se faire sur une semaine. Cuisinez, et variez les aliments, en fonction de vos habitudes alimentaires.

- ▶ Le matin, démarrez la journée avec un petit déjeuner équilibré.
- ▶ Organisez les repas en famille et au calme: ce sont des moments privilégiés de partage pour échanger ensemble. Les écrans n'y sont pas les bienvenus.
- ▶ Privilégiez les produits locaux et le « Fait maison » et invitez votre enfant à cuisiner avec vous.
- ▶ N'hésitez pas à re-proposer un aliment que votre enfant aurait refusé de manger auparavant (il peut être nécessaire de goûter plusieurs fois avant d'être apprécié).
- ▶ Nouveaux aliments = nouvelles découvertes. Varier les aliments au cours de la semaine.
- ▶ Tous les fruits et légumes sont permis, privilégier ceux de saison et locaux. Bien les rincer avant consommation.
- ▶ Les contenants alimentaires en verre peuvent être utilisés et réchauffés au micro-ondes. Evitez le plastique, l'aluminium et le bambou.
- ▶ Les aliments gras (fritures, chips..) et sucrés (bonbons, sodas..) doivent rester exceptionnels.
- ▶ Évitez de manger entre les repas.
- ▶ Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel et de sucre.
- ▶ Avant 5 ans, ne donnez pas à votre enfant de produits à base de lait cru.
- ▶ Vous pouvez initier votre enfant à la découverte d'une activité physique ou sportive, extérieure ou intérieure.

Vous avez des questions autour de l'alimentation de votre enfant, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé.



Fraise



Pêche / Nectarine



Framboise



Pomme



Poire



Prune



Figue



Fruit de la passion



Melon



Pastèque



Fenouil



Betterave



Chou-fleur



Céleri



Banane



Aubergine



Salade



Courgette



Potiron



Courge



Citrouille



Carotte



Tomate



Oignon



Poireau



Dattes



Maïs



Poivron



Noix



Châtaignes



Fraise



Framboise



Ananas



Agrumes



Melon



Pêche



Kiwi



Litchi



Banane



Abricot



Concombre



Courge



Epinard



Choux



Endive



Courgette



Oignon



Avocat



Navet



Haricots vert



Radis

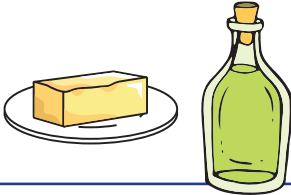


Tomate

Les catégories d'aliment

Matières grasses

- Huile
- Beurre



Protéines bien cuites

- Viande
- Poisson
- Œuf

À SAVOIR

3 ans = 30 g

4 ans = 40 g portion de viande



Oléagineux

- Noix
- Noisettes
- Amandes



Céréales et féculents

- Riz,
- Semoule,
- Pâtes,
- Biscotte,
- Pomme de terre
- Müsli
- Pain
- Légumes secs (lentilles..)



Boisson

- Eau



Légumes et fruits

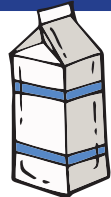


Laits et produits laitiers pasteurisés

- Lait
- Yaourt
- Fromage



Pas de lait cru avant 5 ans



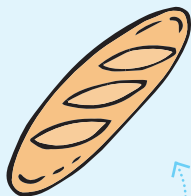
À éviter

- Pâte à tartiner
- Boissons sucrées
- Charcuterie



Les 4 repas de la journée

1 Le petit déjeuner



1 produit
céréaliier

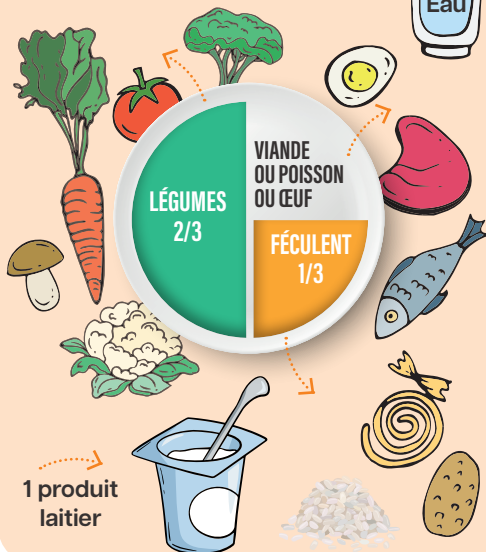


1 produit laitier
et/ou 1 protéine



1 fruit

2 Le déjeuner



3 Goûter



4 Dîner



Hygiène dentaire

Brossage des dents
dès l'apparition des 1^{ères} dents

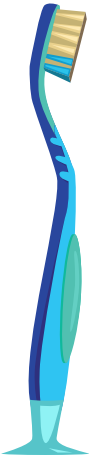
2X par jour

après les repas,
accompagné d'un adulte.



2 minutes

de brossage avec
du dentifrice adapté
à l'âge de l'enfant.



BON À SAVOIR

Profitez de l'examen
bucco-dentaire
M'T Dents **offert par**
l'assurance maladie
à 3 ans et 6 ans

Changer de brosse
à dents dès les 1^{ers} signes
d'usure ou changer tous
les **3 mois** en systématique



Après le lavage des dents,
ne pas manger ni boire
de boissons sucrées
(telles que du lait, sodas,
jus de fruits..) : **seule l'eau**
est autorisée.

Labyrinthe : 5 fruits & légumes

Tracer le parcours santé
qui passe par 5 fruits et légumes
en évitant tout autre aliment.

Entrée

Sortie



Vous avez des questions ?

Contactez une professionnelle
de la Protection maternelle et infantile
selon votre lieu d'habitation.



Lieux de consultation PMI



Département du Loiret
45945 Orléans • Téléphone 02 38 25 45 45
www.loiret.fr • services.loiret.fr