

Portions recommandées par jour, les extras seulement de temps en temps

L'offre alimentaire de base offre à votre enfant dès son premier anniversaire tout ce dont il a besoin pour grandir et être en forme. Toute la famille peut partager le même repas.



Source : «Die aid-Ernährungspyramide», aid Infodienst Bonn

Notice 2.1

Enfant en bas âge

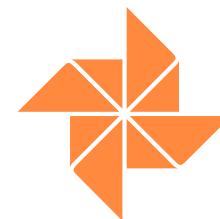


Alimentation de l'enfant en bas âge: quoi et en quelle quantité, en images

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Les mains de votre enfant pour mesurer la taille adéquate de la portion

Cette mesure grandit avec lui et prend donc en compte les besoins de l'enfant selon son âge et son sexe. Mais cette mesure n'est qu'une indication, la quantité d'aliments consommée par les enfants variant très fortement d'un jour à l'autre.

Exemples (signification des bandes de couleur: voir au dos):



Portion d'un enfant



Portion d'un adulte



Une pleine main est la mesure pour les gros fruits et légumes (chou-rave, pomme, orange, p. ex.).



Deux mains à ras bord, c'est la mesure pour les fruits et légumes coupés en morceaux (brocolis, baies, p. ex.) et pour la salade.



1 verre d'1 dl pour un enfant d'un à trois ans, 1 verre d'1 ½ dl après 4 ans.



Un verre de jus de fruits ou de légumes peut parfois remplacer l'une des 5 portions quotidiennes recommandées.



Une portion de produit laitier: 1 verre (1 dl) de lait ou ½ pot (100g) de yogourt ou de fromage blanc ou 1 tranche de fromage (15g fromage à pâte dure, 30 g à pâte molle).



La portion de viande et de poisson est à peu près aussi grosse que la paume de la main.



Une portion de pain correspond à la surface de sa main à plat.



Pour les accompagnements tels que les pommes de terre, les pâtes, le riz ou pour le muesli, une portion correspond à deux mains pleines.



Les matières grasses sont mesurées dans des cuillères à café: 2 à 4 cuill. à café d'huile selon l'âge. Au besoin 1 cuill. à café de matière grasse à tartiner.



Sucreries et snacks à grignoter de temps en temps, une portion ne remplissant pas totalement la main.