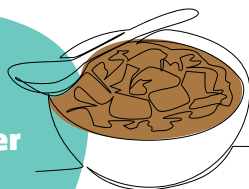


LES ÉQUIVALENCES ALIMENTAIRES ENTRE 1 ET 3 ANS

6

BIEN
NOURRIR
VOTRE
ENFANT

Pour varier
les repas
sans se tromper
et garder
les bons repères
chaque jour.



APPORT EN PROTÉINES

1 seule portion par jour suffit !

2 cuillères à soupe
de viande ou poisson = 1/2 œuf



UNITÉS PRATIQUES DU QUOTIDIEN

1 cuillère à soupe
= 3 cuillères à café
= 15 g



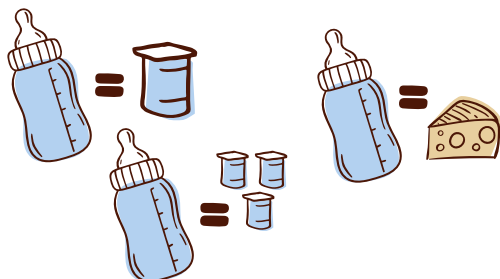
APPORT EN CALCIUM

1 biberon de lait (200 à 250 ml)

= 1 yaourt

= 3 petits-suisses

= 1 morceau de fromage



APPORT EN LÉGUMES

Environ 15 cuillères à soupe
à proposer à chaque repas
et à adapter à l'appétit de l'enfant.

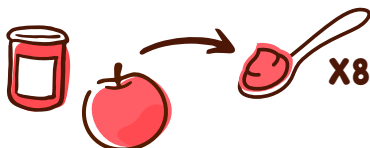


APPORTS EN FRUITS

1 fruit

= 8 cuillères à soupe de compote

= 1 petit pot de compote (120 g)

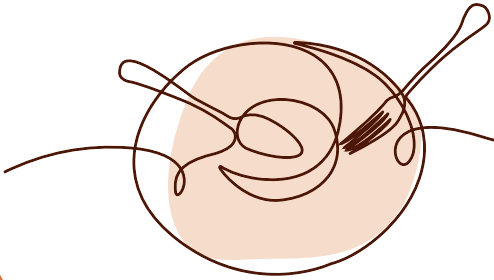




RAPPEL

À partir de 3 ans, proposez des repas variés et équilibrés.

Les quantités sont à adapter selon l'appétit, la croissance et l'activité de chaque enfant.



Les quantités en un coup d'œil

ASTUCE

la main de votre enfant
= votre unité de mesure



Viandes / Œufs

1 portion par jour
= la paume de sa main



Poissons

1 portion par jour
= la surface de sa main,
doigts joints



Légumes / Féculents cuits / Fruits

1 portion = la taille
de son poing fermé



Fromages

1 portion = la taille
de son pouce



Matières grasses

Quantité quotidienne

= la phalange de son pouce
(beurre, huile de colza,
de noix, d'olives...)



Fruits à coque non salés

1 petite poignée, mixée
en poudre avant 6 ans
(amandes, noisettes, noix...).



Hydratation

Proposez de l'eau
régulièrement dans
la journée.

Évitez les jus de fruits,
même ceux « 100 % pur jus ».

Le schéma ci-dessous est indicatif, pas une règle stricte.