

### LAIT OU PRODUITS LAITIERS

3 à 4 portions par jour

1 portion correspond à :

- 1 dl de lait
- 100 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages
- 15 g de fromage à pâte dure
- 30 g de fromage à pâte molle

⚠ Le lait ≠ jus végétaux (riz, avoine, soja, amande, etc...)

### PROTÉINES

1 portion par jour  
(30g à 1 an, 50g à 4 ans)

Varié les sources : viande, volaille, poisson, œufs, fromage, tofu, quorn, seitan ou légumineuses.

### BOISSONS

De 6 dl (1 an) à 8 dl (4 ans) par jour

La boisson recommandée est l'eau en priorité (du robinet, plate ou gazeuse) ou les boissons non sucrées (tisanes maison variées non sucrées).

⚠ Eviter les boissons sucrées, ou occasionnellement en petite quantité.

⚠ Les boissons contenant de la caféine/théine/édulcorant (par ex : cola, thé froid, café, thé) sont déconseillées.

### FRUITS ET LÉGUMES

5 portions par jour

Une portion correspond environ à une grande poignée d'enfant.

### MATIÈRES GRASSES

2 (1 an) à 4 (4 ans) cuillères à café d'huile par jour

- Recommandations :
  - > à froid : huile de colza en priorité
  - > à chaud : huile de colza HOLL
- Ajouter 1-2 cuillères à café de fruits à coque (noix, noisette, amande) par jour (d'abord moulu).

### FÉCULENTS

3 à 4 portions par jour  
(1 portion = 1 poignée d'enfant)

Riz, pâtes, pomme de terre, légumineuses ...  
Privilégier des produits complets.

### SUCRERIES ET SNACKS SALÉS

Maximum 1 portion par jour

Ils ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée.  
Une portion correspond à une petite poignée d'enfant (creux de la main).

⚠ Attention à la consommation de sucres ajoutés dans les produits : boissons, laitages, céréales, compotes... privilégier les versions sans sucre ajouté.

⚠ Les édulcorants ou produits light sont déconseillés.



## RECOMMANDATIONS

- L'appétit fluctue et les recommandations peuvent varier selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique de l'enfant.
- Les enfants aiment bouger. Toutes activités ou jeux, à l'intérieur comme à l'extérieur, sont à encourager.

- Favoriser la variété des aliments et encourager l'enfant à goûter de tout, dans un environnement agréable et sans écran, sans jamais le forcer.
- Acheter local et de saison, privilégier les plats faits maison peu salés (utiliser du sel iodé et fluoré).

- ⚠ Ne pas augmenter la quantité de protéines mais adapter celle des légumes et/ou féculents.
- ⚠ Risque d'étouffement avec les aliments ronds et durs, les arêtes de poisson, ...
- Les aliments d'origine animale, crus, fumés ou cuits à basse température sont inappropriés jusqu'à 3 ans.