

L'alimentation des enfants de 3 à 6 ans

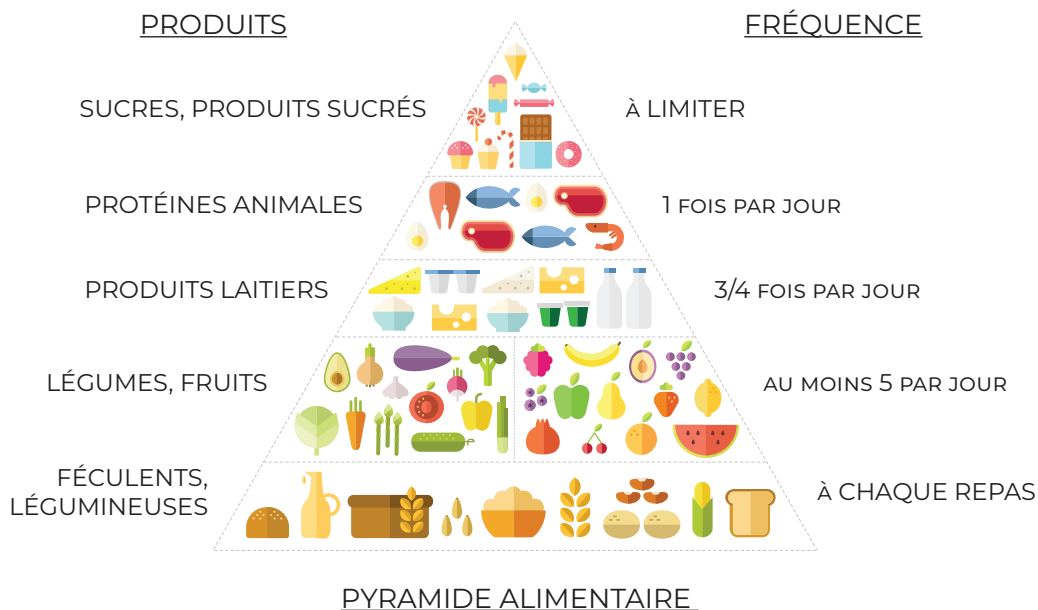
Accompagner votre enfant dans son alimentation



L'équilibre alimentaire

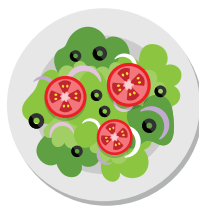
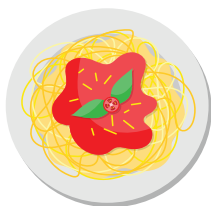
L'alimentation est importante pour le bon développement du corps et du cerveau de votre enfant.

Une alimentation équilibrée, c'est quoi ?



Pour des plats équilibrés il faut cuisiner de tout mais en quantités adaptées pour votre enfant (voir pyramide alimentaire ci-dessus).

Pensez à **varier les propositions**.



Les fruits et légumes de saison

Les fruits et légumes de saison sont riches en goût, en vitamines et en minéraux.

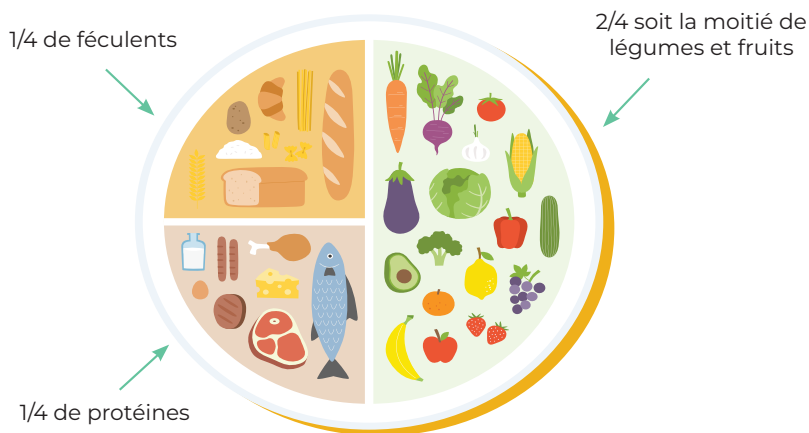
Les fruits et légumes sont bons pour la santé de votre enfant, économiques et bons pour l'environnement. Privilégiez leur consommation.



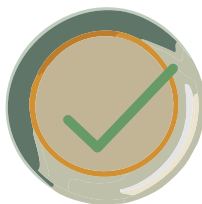
Scannez le QR-code pour retrouver le calendrier des produits de saison.

Et une assiette équilibrée ?

Pour les grands et les petits c'est la même présentation :
1/4 de protéines, 1/4 de féculents et 2/4 de fruits et légumes.



Attention à choisir une taille d'assiette adaptée à l'âge de chacun.



Les impacts d'une alimentation équilibrée

La bonne croissance de l'enfant et ainsi le bon développement :

- des dents
- du cerveau
- des os
- des yeux
- du cœur
- des muscles...

De l'énergie et de la vitalité.

Bien manger c'est pouvoir :

- courir
- sauter
- jouer
- rire
- apprendre...



Des moments conviviaux de partage en famille.

Les impacts d'une alimentation déséquilibrée

Le surpoids/l'obésité

Proposer une activité physique à votre enfant, une alimentation équilibrée, un suivi médical et un suivi diététique si besoin.

Les troubles du transit

Offrir à votre enfant des fruits et légumes à chaque repas, pour prévenir des douleurs abdominales, constipation, inconforts digestifs liés à trop de matières grasses ou de sucre dans l'alimentation.

Les troubles du sommeil

Une alimentation très riche peut provoquer des troubles du sommeil (douleurs abdominales, sueurs, etc). Le soir, privilégier un repas léger et riche en fibres.



Le grignotage

Proposer 3 repas et 1 encas équilibrés par jour à votre enfant pour éviter le grignotage entre les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).

Comment bien manger ?

Augmenter pendant les repas

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...)
- Les fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes...)
- Le fait maison

Privilégier

- Les produits complets (pâtes, pain, riz...)
- Les poissons
- L'huile de colza, de noix, d'olive
- Les produits laitiers (lait, yaourt, fromage...)
- Les aliments de saison et locaux
- Les aliments biologiques

Réduire

- Les produits trop gras, trop salés et trop sucrés
- La charcuterie
- La viande (porc, boeuf, veau, agneau...)
- Les aliments transformés
- Le grignotage



Favoriser l'activité physique

Pour une bonne santé et une bonne hygiène de vie, il est recommandé d'effectuer **1 heure par jour en extérieur minimum**.

Exemple : vélo, trottinette, jeux en extérieur, jardinage...



Les astuces

Votre enfant rejette les légumes

L'objectif est de **maintenir les légumes** dans l'alimentation.



- 1 Faites les courses ensemble en lui faisant choisir les légumes pour lui donner l'envie de les manger.
- 2 Cuisiner avec votre enfant, c'est le responsabiliser et lui donner envie manger.
- 3 Créez des assiettes ludiques et drôles.
- 4 Créez des recettes gourmandes avec des légumes.



Exemple :

- Gaufres de patates douces,
- Galettes de brocolis,
- Gâteaux au chocolat et courgettes.



Reconnaître des produits locaux ?

Les produits locaux sont moins coûteux, ils limitent les émissions de polluants causées par le transport ou par les produits chimiques.

Pour vous assurer que vos produits sont français et/ou locaux, vous pouvez repérer les logos des labels français.

Quelques conseils

1 Trop cher ?

Il existe des solutions moins chères et anti-gaspillage.

Exemple : rayon anti-gaspi, applications mobiles anti-gaspi, distributions dans les maisons de quartiers.

2 Le fait maison

Le fait maison offre de nombreux avantages. Il permet de manger sainement, de faire des économies, d'améliorer la qualité nutritive des repas et permet de se sentir rassasié. Cuisiner soi-même réduit l'impact écologique en limitant les emballages et les déchets. De plus, cela limite la consommation de produits industriels transformés.

3 Les légumineuses

C'est une bonne alternative, riche en protéine, pour diminuer la viande qui peut être chère.

Exemple :

- Haricots blancs,
- Lentilles,
- Haricots rouges,
- Pois chiches...



150g de lentilles vertes



1 oeuf dur

L'alimentation et l'écologie



Le compost permet de réduire les déchets et cultiver son propre **potager** aussi. De plus, c'est une bonne activité à faire avec votre enfant.

**Les professionnels du service de la Protection maternelle
et infantile (PMI) sont là pour vous accompagner
et restent disponibles pour répondre à vos questions.**

Retrouvez-les dans la Maison départementale
des solidarités la plus proche de chez vous.

Contact