

L'équilibre alimentaire

POISSONS



Poisson 2 fois par semaine en alternant gras (sardines, maquereaux, saumon) et maigre (colin, cabillaud, lieu noir)

4-6 ans

La portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte = 50g.

7-11 ans

Les portions sont augmentées progressivement pour qu'à 11 ans la portion soit égale à celle d'un adulte = 100g.

VIANDES

4-6 ans



ou 1 portion = 50g

7-11 ans

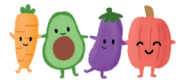


ou 1 portion = 100g

Il n'est pas nécessaire de manger de la volaille, de la viande, du poisson ou des œufs tous les jours.

FRUITS ET LÉGUMES

Progressivement, l'objectif est d'atteindre 5 portions de fruits et légumes par jour, en variant pour en consommer 25 différents sur la semaine, de préférence de saison et locaux.



LES FRUITS À COQUE NON SALÉS

Il est conseillé de les intégrer régulièrement dans vos plats afin d'instaurer peu à peu l'habitude d'en consommer une petite poignée chaque jour.



LES LÉGUMES SECS

2 fois par semaine



LES PRODUITS LAITIERS

3 par jour



LES MATIÈRES GRASSES

Tous les jours en petites quantités



ou



Huile de noix, huile de colza,

LES FÉCULENTS

Au choix au moins une fois par jour.
(hors portion de pain)



LIMITER LE SEL ET LES PRODUITS SALÉS

LIMITER LES ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS