

Les rythmes alimentaires

Comment organiser les repas sur la journée ?

Petit déjeuner

C'est un repas essentiel à ne pas négliger. Il comprend un produit laitier (bol de lait, yaourt, fromage blanc ou part de fromage), un produit céréalier (préférez le pain aux céréales sucrées), un fruit ou un ½ verre de jus de fruits 100% pur jus et un peu de matière grasse (un peu de beurre sur les tartines). Il doit être copieux afin d'éviter les hypoglycémies de la matinée et que l'enfant ne se rue à 12 h sur les aliments trop énergétiques. Il permet également à l'enfant d'être plus concentré à l'école.

Déjeuner et dîner

Ils doivent apporter une alimentation variée. Tous les groupes d'aliments sont ainsi présents afin d'assurer un bon apport en nutriments, en vitamines et minéraux, et permettre de développer le goût de l'enfant.

Les groupes d'aliments indispensables au repas sont :

- Les viandes, poissons ou œufs (1 à 2 portions par jour) (*50 g par jour pour un enfant de 5 ans et 100 g par jour pour un enfant de 10 ans*)
- Les féculents, céréales et légumes secs (à chaque repas)
- Les fruits et légumes (5 portions de 80 g par jour)
- Les produits laitiers (3 à 4 portions par jour)
- Les matières grasses (limiter les quantités, privilégiez les matières grasses d'origine végétale)
- Les boissons (l'eau)

Le dîner ne comportera pas forcément un plat de viande ou de poisson si votre enfant en a déjà mangé à la cantine le midi. Si vous souhaitez qu'il en ait au déjeuner et au dîner, vous pouvez prévoir des portions plus petites.

Goûter

Veillez à ce que ce repas ne soit pas composé essentiellement de sucres simples. Donnez à votre enfant la possibilité de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants : fruits, lait et produits laitiers, et produits céréaliers.

Grignotages

Il est bon d'habituer les enfants à manger suffisamment aux repas et à bien respecter les rythmes alimentaires afin d'éviter les grignotages qui sont souvent riches en sucre et en matières grasses.

Remarque : si votre enfant mange peu à un repas, pas de panique : il se rattrapera lors des repas suivants ! Inutile de lui proposer des chips ou de la crème dessert qu'il préfère...