



Il est préférable de :

- Faire de petites portions pour votre enfant.

Exemple : À 7 ans, 70 grammes de viande suffisent.

- Prendre un steak haché à 5 % de matières grasses.
- Agrémenter avec plein de légumes variés.
- Proposer une sauce peu grasse et peu sucrée, comme de la crème fraîche à 0 %.
- Réaliser des frites avec des patates douces.

Le saviez-vous?

Le besoin en énergie de l'enfant au quotidien :

AGE DE L'ENFANT	APPORT ENERGETIQUE/ JOUR
1 à 3 ans	950 à 1200
4 à 6 ans	1250 à 1800
7 à 9 ans	1700 à 2100
10 à 12 ans garçon	2200 à 2400
10 à 12 ans filles	2000 à 2200



Améliore ta santé en ajustant tes apports caloriques en fonction de ton âge. C'est facile à faire et ça peut vraiment faire une différence !

Manger des hamburgers, les enfants adorent ça ! Une solution : Préparez-les maison, riches en vitamines et en fibres, et allégés en graisses.



Bien manger en famille

RECETTE Hamburger maison

<https://tabledesenfants.com/toutes-les-recettes-de-la-table-des-enfants/hamburger-rose-au-saumon/>

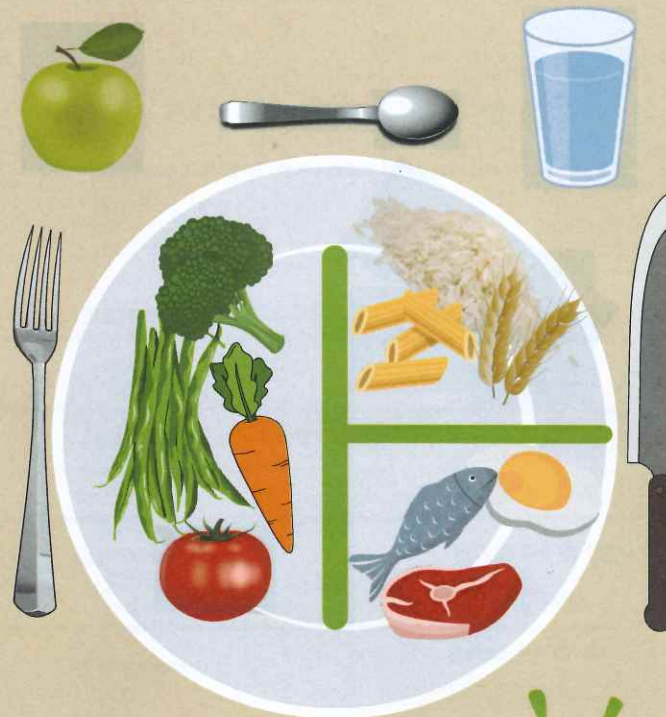


Prenez le contrôle de votre consommation de calories :

Les boissons sucrées peuvent être un piège calorique souvent négligé. Optez pour des alternatives plus saines telles que l'eau, les tisanes non sucrées ou les jus de fruits naturels sans sucre ajouté. Vous allez ainsi réduire votre apport calorique et favoriser une meilleure santé pour vous et votre famille. Chaque petit changement compte pour un avenir plus sain.



ROUE DES CALORIES
par verre de 250ml



Fast-food et Sodas: faites les bons choix

Salut, j'ai quelques conseils à vous apporter !

Ne perdez pas de vue l'assiette recommandée. Equilibrée elle permet à l'enfant de grandir et de rester en bonne santé, tout en gardant à l'esprit que les fast-foods peuvent être occasionnellement consommés.



Ne pas jeter sur la voie publique

