



## CE QU'IL FAUT RETENIR !

- Manger varié, équilibré et en fonction des saisons, c'est bon pour la santé
- Privilégier les aliments sans pesticides, notamment les fruits : leur peau est riche en oligoéléments, vitamines
- L'eau est la seule boisson indispensable. Penser à varier les sources en fonction de vos besoins (eau minérale, eau de source, eau du robinet)
- La consommation de lipides (matières grasses animales et végétales) en quantité raisonnable est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme
- Structurer les repas de votre enfant pour lui apprendre l'équilibre alimentaire : trois repas et un goûter par jour
- Ne pas faire de régime restrictif à votre enfant, il est en pleine croissance (sauf sur prescription médicale)
- Limiter la consommation de produits sucrés, gras et salés
- Manger est un moment de plaisir et de partage, il faut manger diversifié et équilibré en limitant la consommation de certains aliments