
Conseils diététiques pour les enfants âgés de 2 et 3 ans

De nombreux facteurs influencent notre manière de nous alimenter : les besoins et les envies personnels, l'état de santé quotidien, l'environnement social, l'offre de produits alimentaires, la publicité, etc. Les conseils suivants se basent sur les recommandations éditées par l'Institut de recherche pour la nutrition de l'enfant à Dortmund. Ils garantissent (dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré) un apport suffisant en énergie et en nutriments et donc une alimentation saine. Adaptées aux besoins des enfants en matière de nutriments et d'énergie, les portions sont données à titre indicatif car les besoins des enfants varient selon leur taille et leur activité.

Graisses et huiles

Par jour, 2 cuillerées à café (10 g) d'huile végétale – huile de colza ou d'olive – utilisée à froid pour assaisonner les salades, par exemple ou pour la préparation des mets.

Par jour, 1 cuillerée à café (5 g) de matière grasse crue – beurre ou margarine à base d'huile de bonne valeur nutritionnelle – tartinée sur du pain.

Douceurs

Par jour, consommer au plus 1 petite sucrerie (<50 g), par ex. 1 petit morceau de gâteau, une petite portion de glace (les sucreries qui contiennent des graisses cachées et favorisent l'apparition de caries, doivent être consommées avec modération).

Par jour, manger au plus 10 g de sucre sous forme de confiture (20 g), de miel (10 g) ou de 2.5 morceaux de sucre.

Viande, poisson, œufs et légumineuses

Par semaine, consommer 4 portions de viande (1 portion = 50 g) ; davantage est superflu, moins est possible (au plus une fois sous forme de jambon ou de saucisse).

Par semaine, prévoir 1 portion de poisson (1 portion = 70 g).

Par semaine, manger 1 à 2 œufs, y compris les œufs entrant dans la préparation de gâteaux, de soufflés ou de crèmes.

Par semaine, consommer 1 portion de légumineuses (1 portion = 40 g) de lentilles ou de pois.

Lait et produits laitiers

Par jour, consommer 3.5 portions de laitages (1 portion = 1 dl de lait ou 100 g de yogourt ou 100 g de fromage blanc ou 15 g de fromage à pâte dure ou 30 g de fromage à pâte molle).

Céréales et pommes de terre

Par jour, consommer 4.5 portions (1 portion = 50 g) de féculents tels que pommes de terre, riz, céréales, pâtes, pain ou flocons. Accorder la préférence aux produits complets.



Conseils diététiques pour les enfants âgés de 2 et 3 ans

Fruits

Par jour, consommer 1 à 1.5 portion de fruits (1 portion = 100 g), crus si possible et soigneusement lavés. (1 portion = une demi-pomme, une demi-banane, 3 quetsches, un demi-bol de baies, 1 dl de jus de fruits).

Légumes

Par jour, consommer 1 à 1.5 portion de légumes (1 portion = 100 g) ou boire 1 à 1.5 dl de jus de légumes.

Boissons

Par jour, boire 0.7 litre de liquide non sucré (eau, eau minérale plate ou peu gazéifiée, tisane de plantes ou de fruits, jus de fruits ou de légumes dilué, sirop très fortement dilué).

Pas d'alcool, ni de boissons contenant de la caféine !

