



Quelle quantité ?



Des portions adaptées à l'âge de vos enfants

Soyez vigilants notamment sur les quantités de viande, de poisson ou d'œufs.

Repérez vous grâce aux images ci-dessous :



De 1 à 2 ans

1 cuillère à soupe
2 cuillères à soupe
10 à 20 g par jour



De 2 à 3 ans

1/4 de steak haché
20 à 30 g par jour



De 4 à 6 ans

1/2 steak haché
50 g par jour



De 7 à 10 ans

3/4 de steak haché
80 g par jour



Plus de 10 ans

1 steak haché
100 g par jour



Petite astuce : la portion de légumes et de féculents doit être supérieure à la portion de viande ou de poisson.

Adaptez vous à l'appétit de vos enfants.

La faim est variable d'un jour à l'autre et il convient de respecter ces variations pour permettre à l'enfant d'être bien à l'écoute de son corps.

Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il ne laisse pas de sensation de faim.

Certains enfants ont un appétit de « moineau ».

Rien ne sert de les forcer à manger ni de les priver de dessert s'ils n'ont pas fini leur assiette au risque qu'ils mangent plus pour faire plaisir que réellement par faim.

Pour l'enfant qui a plutôt tendance à avoir une « faim de loup » et qui prend du poids : il est important de lui apprendre à manger lentement, de passer au plat suivant lorsque tous les membres de la famille ont terminé.



Petites astuces :

- Évitez de laisser les plats sur la table.
- Jouez avec la taille de la vaisselle afin de réajuster les quantités servies

