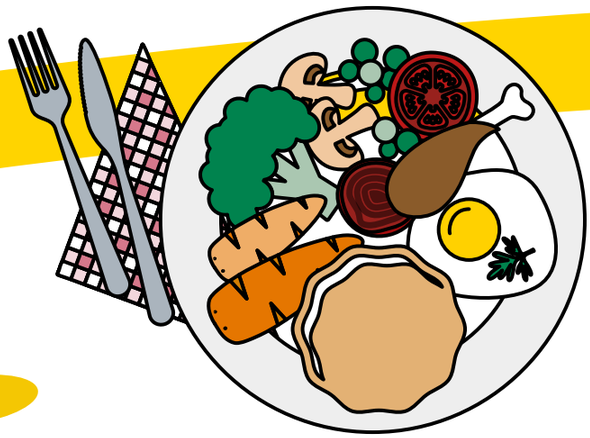
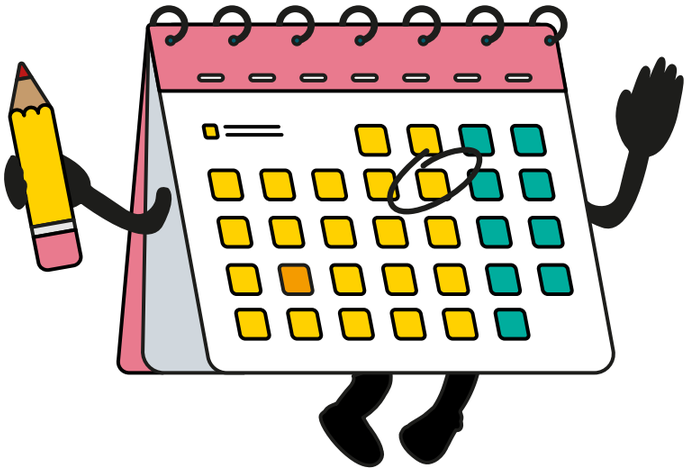
PRÉVENTION SANTÉ

5 astuces pour offrir un repas équilibré à vos enfants



1

Planifiez vos repas à l'avance

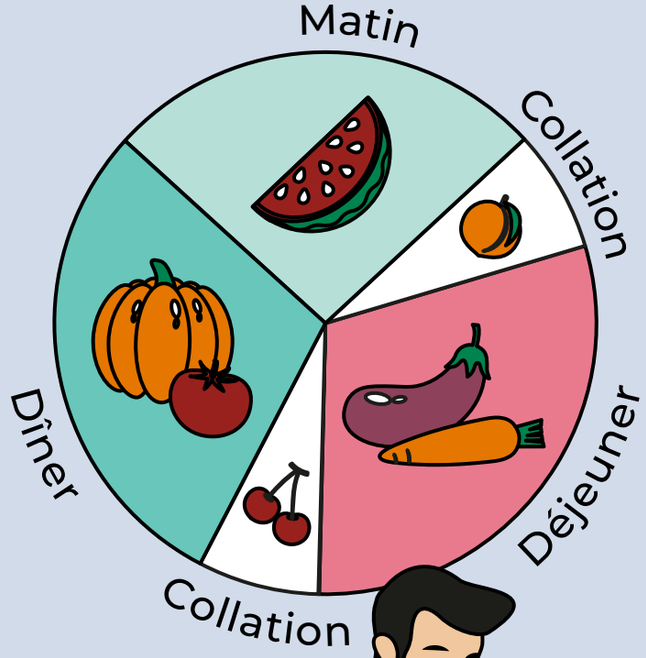


- Elaborez un planning des repas.
- Grâce à ce planning, « concoctez » une liste de courses efficace.
- Cuisinez un plat que vous pourrez manger sur plusieurs repas.
- Congelez-en une partie : vous aurez des plats faits-maison toujours à portée de main !

2

Amusez-vous avec les fruits et légumes

- **Répartissez-les sur différents repas :**
- **Variez les couleurs :** chacune d'elles contient



des micronutriments différents, et donc des apports différents.

- **Déguisez vos fruits et légumes :** eau aromatisée avec des fruits, soupes, gaspachos, purées, tajines, tartinades, quiches, et autres cakes salés ou sucrés.
- **Allez à la cueillette et cuisinez ensemble.**
- Bref, **soyez acteur** de votre alimentation !

Le conseil de notre evxperte

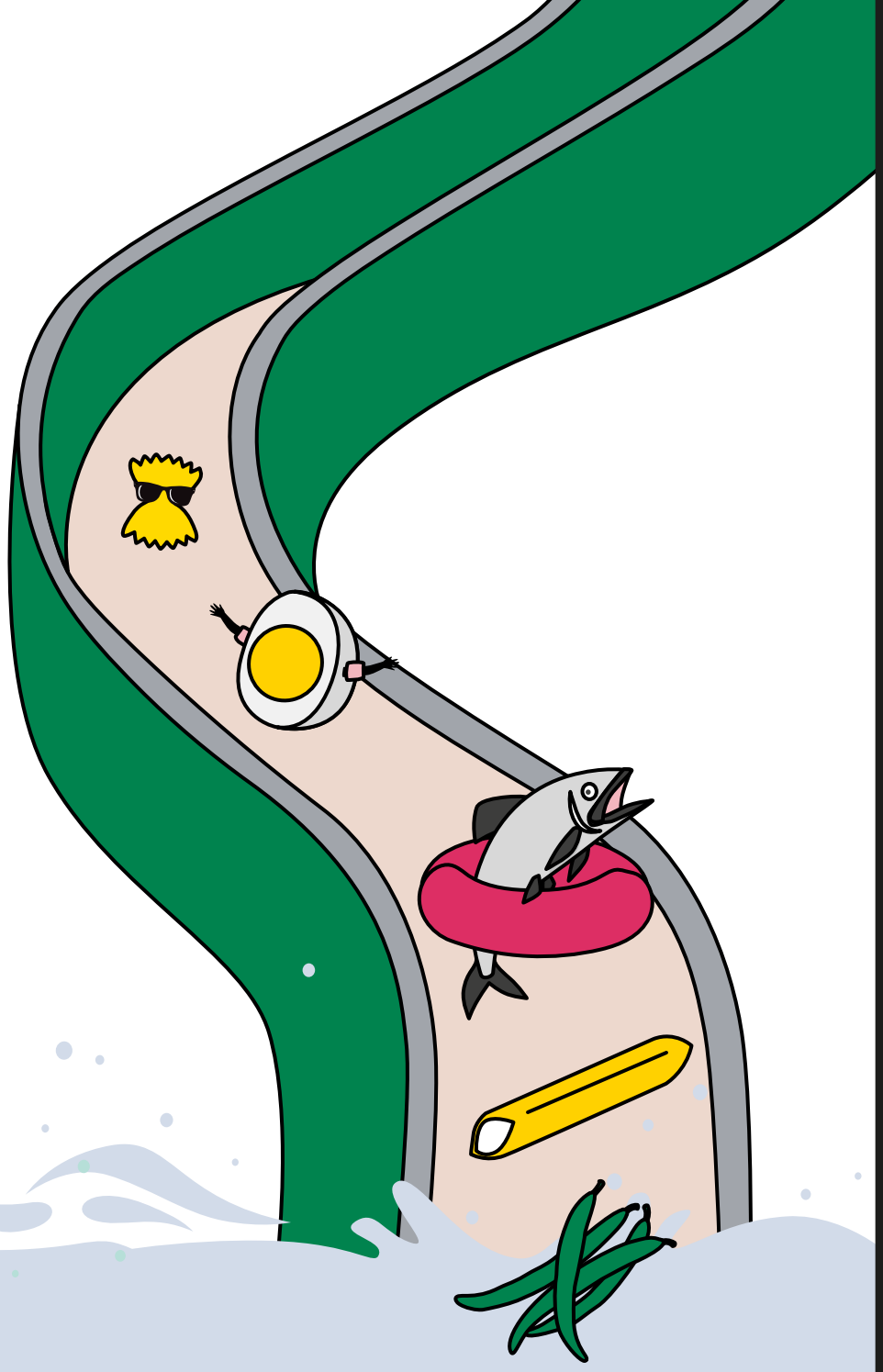
Micronutrition, maxi importance !

Il est primordial que l'alimentation de votre enfant réponde également à ses besoins en micronutriments. Le fer, le calcium, le magnésium, le cuivre, le zinc… Aussi, toutes les vitamines sont indispensables pour assurer le bon développement de sa croissance staturo-pondérale.
Pensez-y : les besoins de votre enfant évoluent avec son âge !

Élodie MAUDUY
Diététicienne, nutritionniste chez Sodexo

3

Reconnaissez les bons glucides

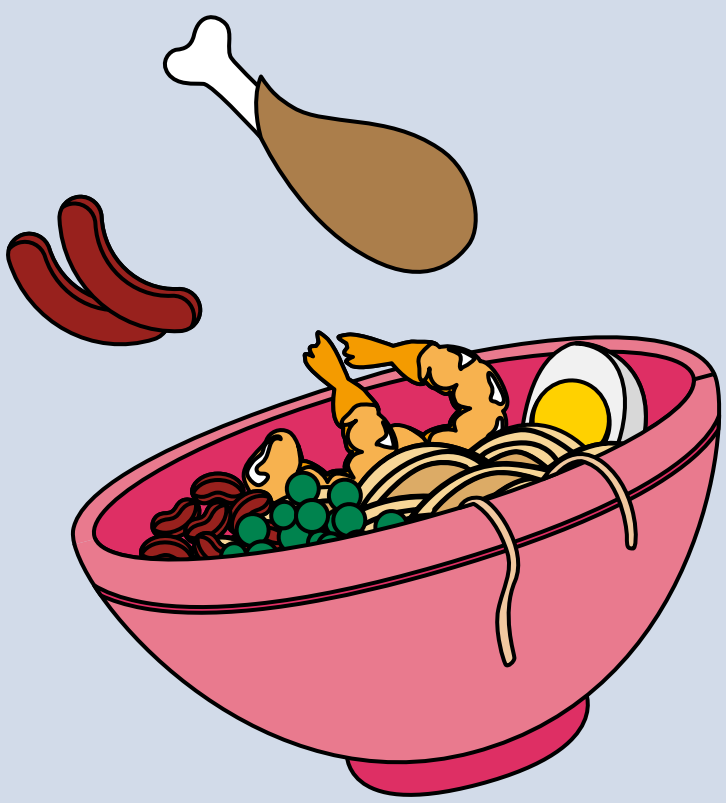


LES GLUCIDES COMPLEXES
Variez-les au maximum afin d'élargir les bienfaits nutritionnels :

- **féculents et féculents complets**, présents à chaque repas pâtes,riz, quinoa...)
- **légumineuses**, dont la richesse en fibres favorise la satiété (lentilles, haricots, pois...)

LES GLUCIDES SIMPLES
À limiter, doit rester un aliment plaisir :

- sucre



4

Variez les sources de protéines

Limitez-les car les reins de votre enfant sont encore immatures et auront du mal à filtrer un apport trop important ! Variez entre :

- **viandes**
- **poissons**
- **œufs**
- certaines **légumineuses** (lentilles, pois chiches...)

5

Limitez les lipides

Oui, votre enfant a besoin de gras !
Mais pas n'importe lequel.
Pour que votre enfant retrouve tous les micronutriments nécessaires à sa croissance :

- **variez les matières grasses végétales**
- **limitez le beurre et les matières grasses** dites « saturées » (origines animales)

Et les produits laitiers dans tout ça ?

C'est simple : il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

Manger mieux et bouger plus : le secret d'un bon équilibre !

Au même titre qu'une alimentation saine, l'activité physique est essentielle pour la santé et le bien-être de vos enfants. Découvrez des conseils pour bouger plus au quotidien et à tout âge sur : **www.mangerbouger.fr.**

Pour prendre soin de la santé de vos enfants et de celle de toute la famille, **pensez aussi à souscrire une complémentaire santé adaptée aux besoins de chacun.**

Source : ameli.fr

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 29 juillet 2022.
Abeille IARD & Santé -Société anonyme au capital de 245 068 607,88 €
Entreprise régie par le Code des assurances -Siège social : 13 rue du Moulin Bailly - 92270 Bois-Colombes
306 522 665 RCS Nanterre

40337-0722

Assurance & Protection
Épargne & Retraite

abeille ASSURANCES