



# S'ALIMENTER AU QUOTIDIEN : LES POINTS CLES POUR TOUTE LA FAMILLE

## LES CONSEILS GENERAUX DU PNNS

L'objectif est de proposer à votre enfant une alimentation normale pour son âge, adaptée à ses goûts en suivant les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et de l'encourager à pratiquer une activité physique régulière, quotidienne et à diminuer sa sédentarité.

LE BON RYTHME DES REPAS :  
3 REPAS ET 1 GOÛTER... ET RIEN D'AUTRE !

**Les repas recommandés au quotidien : un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner.**

**Le petit déjeuner est un repas essentiel** : un petit déjeuner équilibré peut comporter par exemple du lait ou un laitage, du pain avec une fine couche de beurre et/ou de la confiture ou des céréales (en évitant les céréales fourrées), un fruit ou un jus de fruit.

**Le goûter, pris en milieu d'après-midi, est aussi un moment important** car il permet d'éviter le grignotage de fin de journée. Le goûter peut comporter du lait ou un laitage, du pain (avec de la confiture ou 3 à 4 carrés de chocolat) ou des céréales, un fruit ou un jus de fruit.  
UN SEUL goûter vers 16h30 suffit !!

**Eviter le grignotage.** Il est important d'aider votre enfant à ne pas manger en dehors des repas.

Ne manger que quand on a faim, **apprendre à reconnaître la différence entre la faim, la satiété et l'envie.**

## QUELQUES ASTUCES

- Apprenez-lui à **manger lentement**, à déguster et à savourer, en utilisant ses 5 sens (odorat, toucher, ouïe, goût, vue).
- Si votre enfant ne résiste pas au grignotage : proposez-lui un jeu, un livre. Si cela reste difficile, proposez-lui un FRUIT, une CRUDITE (bâtonnets de carotte, tomates cerises...).
- **Soyez vigilant sur les achats et le contenu des placards** de manière à éviter les tentations.

A TABLE VOTRE ENFANT PEUT S'ALIMENTER SELON SES GOÛTS ET SA FAIM

**Privilégier les fruits et les légumes**, proposez-les à chaque repas, sous toutes les formes (crudités, soupes, légumes cuits, fruits frais, compotes, salades de fruits...).

**Ne pas exclure les féculents** (pain, riz, pâtes, pommes de terre et les légumes secs ...) : proposez-les en quantités raisonnables accompagnés de peu de matières grasses, ils permettent d'éviter la sensation de faim.

**Eviter de mettre trop souvent au menu :**

- Les **aliments gras** : fritures, beurre, sauces, charcuterie, viandes grasses fromages ...
- Les **aliments sucrés** : sodas, sirops, jus de fruits, crèmes dessert, glaces ...

D'une manière générale, **réservez ces aliments à des événements particuliers** (anniversaires, fêtes).

**Ne réservez pas votre enfant** lorsqu'il a fini son assiette. Vous pouvez servir « à l'assiette » en évitant de laisser le plat sur la table.

**L'eau est la seule boisson INDISPENSABLE.**

L'IMPORTANT C'EST AUSSI DE BOUGER !

Au moins **une heure par jour** (marche, vélo, roller, jeux actifs, sport...). Montrez à votre enfant l'exemple en étant vous-mêmes actifs au quotidien.



En savoir plus  
[www.reppop-aquitaine.org](http://www.reppop-aquitaine.org)