

## Le guide des portions



La taille des portions varie en fonction de l'âge des enfants. Pour éviter de tout peser, on peut simplement s'aider de la main d'un enfant pour déterminer les portions. Celles-ci correspondent à une poignée. La main est un repère très

pratique, car elle grandit avec l'enfant: les portions augmentent ainsi en même temps que le besoin en énergie et en nutriments.

### Quantités recommandées journalières pour les enfants de 2 à 3 ans

Eau, tisanes non sucrées	7 dl
Légumes, salade	3 portions (1 portion = 50 g ou 1 poignée)
Fruits	2 portions de fruits de saison (1 portion = 75 g ou 1 poignée)
Pain, céréales complètes, flocons d'avoine, pommes de terre, légumineuses	3 à 4 portions Pain: 1 tranche grande comme la paume de la main Féculeux: former un bol avec les deux mains pour mesurer une portion de riz, céréales, pâtes ou pommes de terre cuits
Lait, produits laitiers	3 à 4 portions 1 portion correspond à: 1 dl de lait entier, 100 g de yogourt, ou 100 g séré/cottage cheese, 15 g de fromage à pâte dure ou mi-dure, ou 30 g de fromage à pâte molle
Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn	1 portion, correspond à 50 g ou à un œuf
Beurre, huile, noix et noisettes	3 cuillères à café (15 g) d'huile (de préférence de colza), 1 cuillère à café (5 g) de beurre et 1 cuillère à café de noix ou noisettes non salées (moulues)
Snacks sucrés ou salés	Notre recommandation: Un jeune enfant qui réclame des sucreries, des chips ou des sodas les a découverts par le biais des adultes. Il vaut donc mieux ne pas leur donner goût à ces petits extras durant les premières années.
Alcool, caféine	Pas de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine telles que coca, thé froid contenant du thé noir ou boissons énergisantes Pas d'alcool dans les plats cuisinés et les pâtisseries

## Quantités recommandées journalières pour les enfants de 4 à 6 ans

Eau, tisanes non sucrées	8 dl
Légumes, salade	3 portions (1 portion = 70 g ou 1 poignée)
Fruits	2 portions de fruits de saison (1 portion = 100 g ou 1 poignée)
Pain, céréales complètes, flocons d'avoine, pommes de terre, légumineuses	3 à 4 portions Pain: 1 tranche grande comme la paume de la main Féculeux: former un bol avec les deux mains pour mesurer une portion de riz, céréales, pâtes ou pommes de terre cuits
Lait, produits laitiers	3 à 4 portions 1 portion correspond à: 1 dl de lait entier, 100 g de yogourt, ou 100 g séré/cottage cheese, 15 g de fromage à pâte dure ou mi-dure, ou 30 g de fromage à pâte molle
Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn	1 portion, correspond à 50 g ou à un oeuf
Beurre, huile, noix et noisettes	4 cuillères à café (20 g) d'huile (de préférence de colza), 1 cuillère à café (5 g) de beurre et 20 g de noix ou noisettes non salées
Snacks sucrés ou salés	Notre recommandation: Il y a de la place dans une alimentation saine pour une petite sucrerie par jour, par exemple: 1 petite barre de chocolat, 2 à 3 biscuits, 1 petite tranche de cake, 1 mini cornet glacé ou 2 cuillères à café de pâte à tartiner au chocolat. Un verre de soda pour les grandes occasions, mais pas de boissons contenant de la caféine (p. ex. coca ou thé froid)
Alkohol, caféine	Pas de boissons alcoolisées ou contenant de la caféine telles que coca, thé froid contenant du thé noir ou boissons énergisantes Pas d'alcool dans les plats cuisinés et les pâtisseries



### Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)