



Quelle est la portion idéale pour mon enfant?

Recommandations pour les enfants de 2 à 4 ans



Combien mon enfant devrait-il manger? Quelle est la portion adéquate de fruits, de légumes, de lait ou de pain? Il existe une règle de base qui permet de déterminer les quantités appropriées.

L'estomac grandit en même temps que l'enfant

L'estomac d'un enfant de 2 à 4 ans est beaucoup plus petit que ce que l'on peut croire. Chez un jeune enfant, cet organe a plus ou moins la taille de son poing fermé. L'estomac est certes élastique, mais il est évident que les aliments consommés à chaque repas disposent d'une place limitée. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, son estomac fait de même.

La main de l'enfant comme unité de mesure d'une portion

La main d'un enfant constitue une unité de mesure éprouvée et passe-partout pour déterminer la taille des portions. Son gros avantage: elle est toujours disponible lorsqu'il est l'heure d'un repas. Elle est unique à chaque enfant, grandit avec lui et tient compte des différents besoins de celui-ci, selon son âge et son sexe.



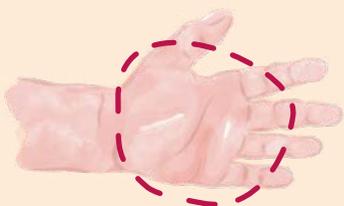
Vous décidez à quel moment et à quelle fréquence tel ou tel aliment ou plat est proposé à table. L'enfant, quant à lui, décide de la quantité qu'il souhaite manger.



1 portion = 1 poignée pour les flocons de céréales et les variétés de fruits et légumes de grande taille (pomme, poire, tomate, fenouil, etc.).

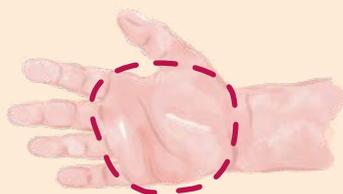


1 portion = 2 mains formant un bol pour les variétés de fruits de petite taille (abricots, pruneaux, cerises, etc.), les fruits rouges, les légumes en petits morceaux (bâtonnets de carotte, bouquets de chou-fleur ou de brocoli, feuilles de salade, etc.), les pommes de terre, les pâtes, le riz, les légumineuses cuisinées.



1 portion = 1 morceau de pain, de tarte aux fruits ou aux légumes de la taille d'une main entière.

1 portion = 1 morceau de viande, de charcuterie ou de poisson de la taille d'une paume de main.



Une alimentation équilibrée comprend également trois portions de lait ou de produits laitiers par jour.

Une portion de lait / produits laitiers se compose de:

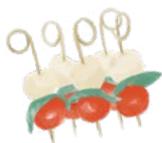


1 verre de lait entier
ou de babeurre

soit environ 1 dl

2½ cs de yogourt, de séré
ou de cottage cheese

soit environ 100 g

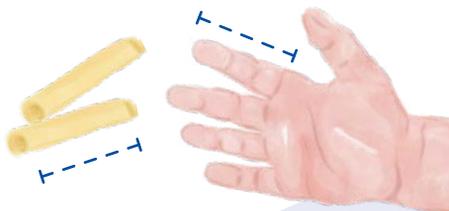


3-5 mini-boules de mozzarella

soit environ 60 g

2 bâtonnets de fromage de
la taille d'un doigt d'enfant
(en longueur et en épaisseur)

soit environ 15 g de fromage à pâte dure ou
mi-dure ou 30 g de fromage à pâte molle



2 cs de fromage râpé
(par exemple du Sbrinz)

soit environ 15 g



Pas d'appétit? Pas de souci!

Chez les enfants, l'appétit et la faim peuvent varier. N'obligez pas votre enfant à manger. Une période de petit appétit peut succéder à une phase de grande faim, cela fait partie du développement de l'enfant. Les préférences et les aversions relatives à certains aliments varient également d'une période à l'autre. Tant que votre enfant est en bonne santé et qu'il grandit bien, vous n'avez pas de souci à vous faire s'il mange moins aux repas pendant un certain temps.



En comparaison avec les adultes, les jeunes enfants ont besoin de plus d'énergie et de nutriments, mais ont un estomac beaucoup plus petit. Il leur faut donc des repas réguliers, dans l'idéal trois repas principaux et deux collations. Il est judicieux d'observer une pause de deux à quatre heures maximum entre chaque repas ou collation. Les enfants doivent avoir accès à de l'eau pour étancher leur soif à tout moment. Un rythme régulier de repas et de pauses permet de structurer la journée en séparant clairement les repas et les temps de jeu; c'est un aspect important pour l'apprentissage de bonnes habitudes alimentaires.



Rendez-vous sur www.swissmilk.ch/famille
pour de plus amples informations sur
l'alimentation saine des enfants et des recettes
ou scannez le code QR avec votre smartphone.

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Nutrition & cuisine

Weststrasse 10
CH-3000 Berne 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

115015F



Suisse. Naturellement.

swissmilk