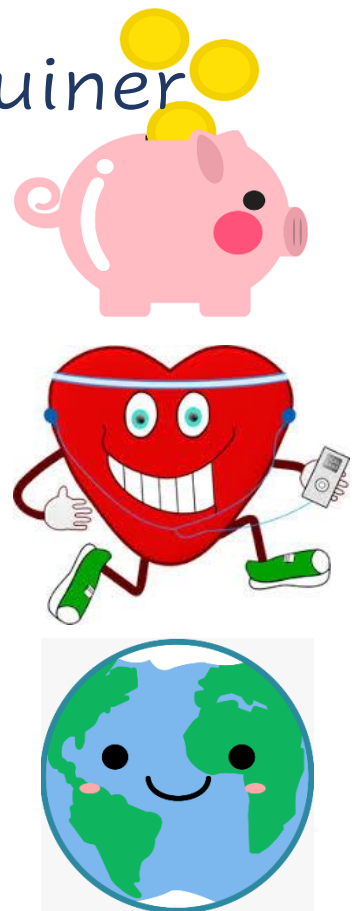




L'alimentation de mon enfant

Lui faire plaisir sans me ruiner
avec des produits

- bons pour sa santé
- bons pour la planète,



c'est possible !

C'est moi qui décide ce que mon enfant mange.

- Je l'encourage à goûter sans forcer.
- Je donne l'exemple.

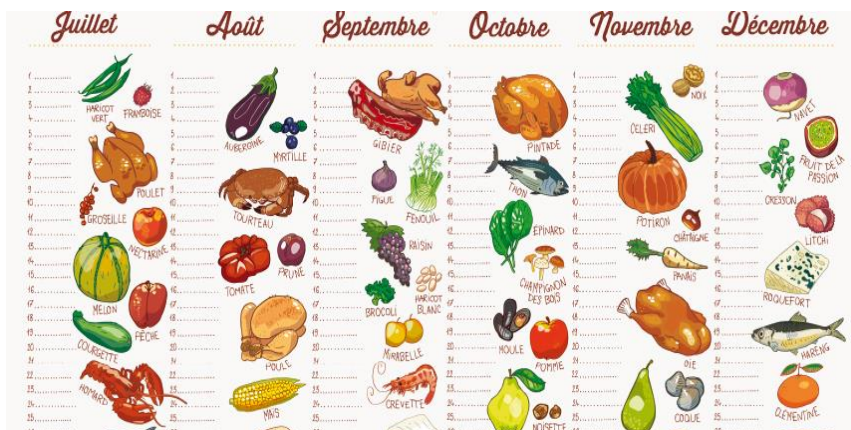


De l'eau au quotidien,

Des boissons sucrées de temps en temps : c'est la fête pour mon enfant !



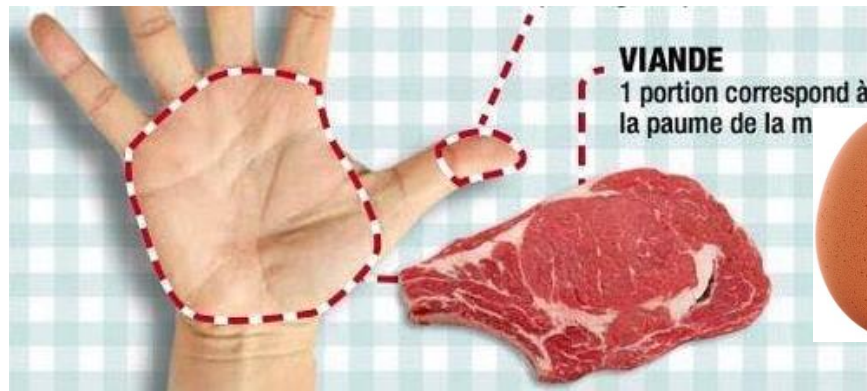
Je privilégie les aliments simples et le fait maison, les produits locaux et de saison.



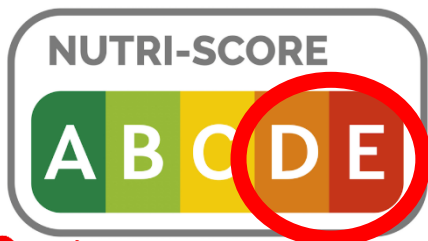
5 fruits et légumes par jour, c'est possible !

























Viande + poisson + œuf = 100g par jour,
pour mon enfant, c'est suffisant !



Je privilégie les Nutriscores A ou B.
Je limite les Nutriscores D ou E.








Manger sain...

	matin	midi
Exemple 1	  	   
Exemple 2	  	   
Exemple 3	   	    

	Type d'aliments	Qualité nutritionnelle	Prix à août 2022 (pour une journée pour un enfant)
Exemple 1	(ULTRA)- TRANSFORMES	MEDIOCRE	2,77 €
Exemple 2	(ULTRA)- TRANSFORMES	CORRECTE	2,81 €
Exemple 3	FAIT MAISON	BONNE	2,42 €

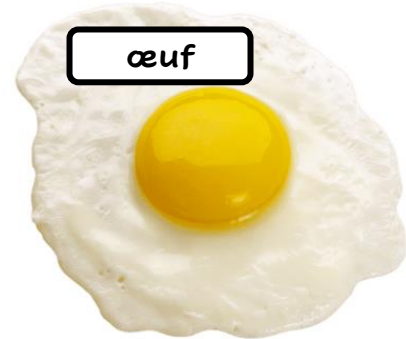
...ce n'est pas plus cher !

goûter	soir	
		<p>Exemple 1</p>
		<p>Exemple 2</p>
		<p>Exemple 3</p>

Et même quand on n'a pas le temps, on peut réussir à préparer très vite un repas équilibré !

⇒ Tourne la page pour voir comment.

4 menus ultra-rapides



ET équilibrés pour dépanner




Je conserve toujours dans mes placards de quoi faire un repas rapide équilibré même quand le frigo est vide.

Et avant d'aller faire les courses, je prends un moment en famille pour décider des menus de la semaine.

Je vérifie bien que chaque menu est équilibré et que chacun a son mot à dire pour manger des choses qu'il aime.

⇒ Tourne la page pour voir un exemple.

Ma semaine de menus savoureux

Famille d'aliments	Lundi	Mardi	Mercredi
Viande / poisson / œuf	<i>(jambon)</i>	Omelette aux champignons <i>(oeuf)</i>	<i>(thon en boîte)</i>
Féculents	Croque-monsieur <i>(pain complet)</i>	Pommes de terre vapeur	Pâtes au thon <i>(Pâtes au blé complet)</i>
Légumes	Soupe au potiron	<i>(champignons)</i>	Carottes râpées
Produits laitiers	<i>(gruyère)</i>	Yaourt aux fruits	<i>(gruyère râpé)</i>
Fruits	Salade de fruits	Poire	Compote de pomme
Boissons	Eau	Eau	Eau
Autres			
J'AI AIME ? 			



à déguster le soir en famille

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-	-	½ escalope de dinde	-
Toasts au chèvre chaud <i>(pain complet)</i>	Tarte aux poireaux <i>(pâte brisée)</i>	Riz (complet)	Pain (complet)
Salade verte	<i>(poireaux)</i>	Ratatouille	Soupe de légumes
<i>(fromage de chèvre)</i>	<i>(sauce béchamel + gruyère râpé)</i>	Petits suisses	Camembert
Ananas en boîte	Clémentine	Pomme au four	Kiwi
Eau	Eau	Eau	Eau



Dans une famille d'aliments,



repère le meilleur Nutrisocre.



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis