Le mot du Nutritionniste

Santé publique France

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

MANGER BOUGER : LE GUIDE INDISPENSABLE POUR ACCOMPAGNER VOS ENFANTS DE 4 A 11 ANS

CHAQUE MOIS, NOUS VOUS PROPOSERONS D'ABORDER UN EXTRAIT DU GUIDE, CHOISI POUR NOURRIR LA REFLEXION ET OUVRIR L'ECHANGE AUTOUR DE SES ENJEUX ET DE SES ENSEIGNEMENTS.

De 4 à 11 ans, les portions s'adaptent à l'âge de votre enfant

A tout âge, pour les fruits et légumes, les légumes secs et les féculents complets ou semi-complets, c'est selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille, les œufs, la viande, la charcuterie, il faut adapter les portions en fonction de l'âge de l'enfant :

- **Entre 4 et 6 ans,** un œuf ou une portion de 50 g de volaille, viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à une petite escalope de blanc de poulet.

- **A partir de 7 ans,** augmentez les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit d'environ 100 g de viande ou de poisson (ou 2 œufs), c'est-à-dire la portion d'un adulte.

- **Avant 11 ans,** en dehors du jambon blanc ou de volaille de temps en temps, la charcuterie ne doit être consommée qu'exceptionnellement.

- **A partir de 11 ans,** comme pour les adultes, limitez les viandes hors volaille à 500 g maximum par semaine et la charcuterie à 150 g maximum par semaine.

Chaque mois, nous vous proposerons de découvrir un nouveau thème de ce guide Manger-Bouger. Vous y trouverez des informations clés, des astuces pour faciliter votre quotidien

Rendez-vous chaque mois pour de nouvelles découvertes.

Au mois prochain !

Retrouvez l'ensemble de ce guide sur le site : www.mangerbouger.fr