

Bouger, manger équilibré pour une bonne santé

Votre enfant grandit

Il est important de surveiller régulièrement ses courbes de poids et de taille.

Par exemple, il peut grossir trop vite sans que cela se voit.

Lors des examens de santé de votre enfant, parlez-en et demandez conseil aux professionnels de santé. Ils vous aideront à :

- suivre l'évolution de la croissance de votre enfant,
- lui proposer une alimentation adaptée
- l'encourager à pratiquer une activité physique régulière ●

Bouger, manger équilibré pour une bonne santé



Repères pour les enfants de plus de 3 ans



Pour être en bonne santé, une activité physique régulière et de bonnes habitudes alimentaires sont conseillées

Une activité physique régulière

Il est possible de bouger chaque jour, simplement et en s'amusant : faire des balades, des petits trajets à pied, à vélo, ou à trottinette. On peut aussi prendre les escaliers, faire des galipettes sur un tapis, danser seul ou à plusieurs chez soi, ...

Le temps passé devant les écrans, c'est du temps en moins pour bouger ! Pour être en bonne santé, votre enfant a besoin de se dépenser physiquement ●

De bonnes habitudes alimentaires

Il est conseillé d'avoir une alimentation saine et variée :

- Privilégier les fruits et légumes
- Cuisiner ensemble
- Éviter les grignotages, les boissons sucrées, les aliments riches en graisse ou en sucre, les fritures

Pour se mettre en place, les habitudes se prennent ensemble, en famille, à l'école, et dès le plus jeune âge. ●



Département d'Ille-et-Vilaine

Direction enfance-famille
Service prévention et promotion de la santé
1, avenue de la Préfecture
CS 24218 • 35042 Rennes Cedex
Tél. : 02 99 02 35 35












www.ille-et-vilaine.fr

Ille-et-Vilaine, la vie à taille humaine

Repères pour les enfants de plus de 3 ans

Objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

<p>Fruits et/ou légumes</p> 	<p>Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À chaque repas et en cas de petit creux • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit-déjeuner ou au goûter
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) • Privilégier les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>Bien cuits, 1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents • Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...) • Limiter les formes frites et panées • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation Privilégier les matières grasses d'origine végétale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) • Favoriser la variété • Limiter les graisses d'origines animales (beurre, crème...)
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) • Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré • Ne pas resaler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
<p>Activités physiques</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour</p> <p>Limiter le temps passé devant les écrans : télévision, jeux vidéo, ordinateur, téléphone, tablette,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels... • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)