

Les enfants, les adolescents et les adultes n'ont pas les mêmes besoins. Ceux-ci dépendent notamment du sexe, de l'âge et de l'activité physique. Il est donc important d'adapter les quantités à chaque membre de la famille.

Manger des portions adaptées à ses besoins, en prenant son temps et sans écran, permet de rester en forme sans se priver, ni avoir faim.

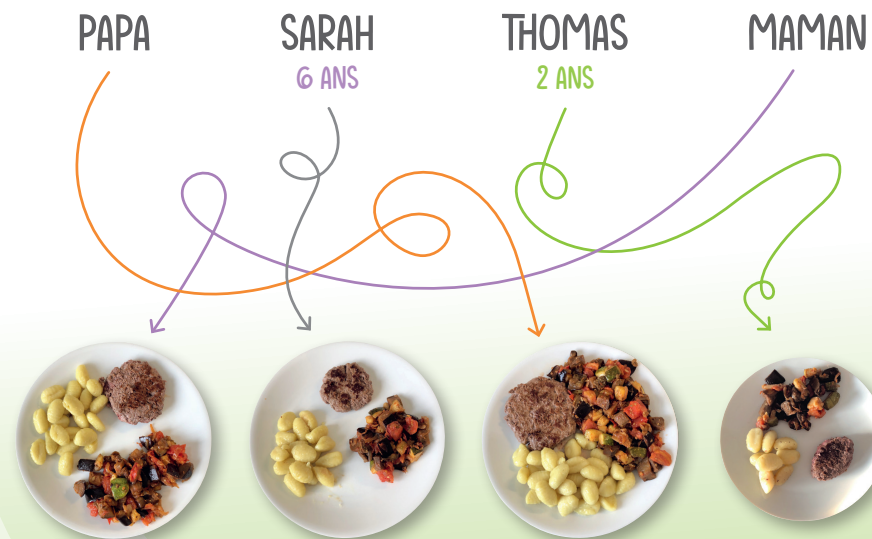
Quelques exemples en photos...

	3-6 ans	7-11 ans	Adultes
 FROMAGES	20 g / portion 	30 g / portion 	40 g / portion 
 FÉCULENTS	2 à 3 c. à soupe / repas 	3 à 4 c. à soupe / repas 	5 c. à soupe / repas 
 VIANDE POISSON ŒUFS	50 g / jour 	70 g / jour 	100 à 200 g / jour 
 LÉGUMES	2 à 3 c. à soupe / repas 	3 à 4 c. à soupe / repas 	5 c. à soupe / repas 

La **bonne portion** est celle qui **correspond** à nos **besoins** !



UNE **IDÉE** DE PORTIONS
• ADAPTÉES À **CHACUN** •



LES PORTIONS | du petit-déjeuner

ENFANTS
3-6 ans



ENFANTS
7-11 ans



ADULTES



LES PORTIONS | du goûter

ENFANTS
3-6 ans



ENFANTS
7-11 ans



ADOS*



LES PORTIONS DES REPAS



Déjeuner

Salade de concombre aux olives, boulettes de boeuf à la tomates, parpadelles et épinards, yaourt

Dîner

Courgettes sautées aux champignons, riz aux artichauts barigoule, yaourt, banane

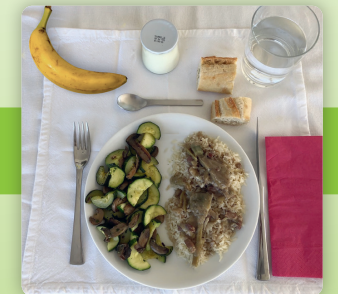
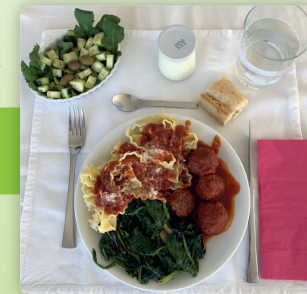
ENFANTS
3-6 ans



ENFANTS
7-11 ans



ADOS*



ADULTES

- * Le goûter n'est pas obligatoire !
Faire en fonction de son appétit, des activités prévues, et à distance du dîner (2h00 au moins)
- Les portions sont plus importantes en période de croissance chez l'adolescent

Respectez l'appétit de votre enfant,
il n'est pas obligatoire qu'il termine son assiette.