

# CONSEILS NUTRITION

3 - 6 ans



Pas de grignotage




Pas de café, ni de thé et pas de sodas  
ou autres boissons sucrées

- Ne pas resaler les aliments après la cuisson.
- Biscuits, gâteaux, viennoiseries (pain au chocolat, brioche, croissant), pâte à tartiner : à limiter en quantité et en fréquence.
- Préférer les fruits de saison et les produits locaux.
- La viande : une seule fois par jour.
- Pas de charcuterie (saucisson, saucisse, pâté, rillettes) sauf du jambon blanc peu salé.
- Éviter les fritures.
- Ne donner jamais d'alcool à un enfant.
- L'activité physique est essentielle à l'équilibre de votre enfant. Pensez à lui proposer des sorties, des jeux, pour le faire bouger.



**Le repas est un moment convivial à partager  
à table en famille sans écran (téléviseur, tablette, téléphone) !**

DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**  
en Normandie

 [eureenligne.fr](http://eureenligne.fr)

 [feureenligne](https://www.facebook.com/eureenligne)

 [DepartementEure](https://twitter.com/DepartementEure)

## PAS DE COLLATION DANS LA MATINÉE



### Matin

- 250 ml de lait (lait entier) ou un yaourt nature peu sucré ou 1 petit suisse de 60 g ou un petit pot de fromage blanc (100g).
- Une ou deux tartines avec beurre, miel ou confiture ou des céréales peu sucrées.
- Un fruit selon l'appétit.



### Midi

- Crudités.
- 40 g de viande soit 8 cuillères à café, de poisson ou un œuf.
- Légumes et féculents (pommes de terre, semoule, pâtes blé, riz) en quantités égales ou légumes secs (lentilles, pois, fèves).
- Un produit laitier : yaourt nature peu sucré ou une ½ portion de fromage.
- Un fruit.
- Pain.
- Eau.



### Goûter

- Une tartine de pain avec beurre, confiture, miel ou chocolat ou un biscuit sec.
- Un fruit ou un laitage (lait ou yaourt).

### Soir

- Crudités ou soupe.
- Légumes et féculents en quantités égales.
- Un laitage.
- Un fruit.
- Pain.
- Eau.

 En cas d'allergie dans la famille, parlez-en à votre médecin.



L'eau pure est la seule boisson proposée en dehors du lait. Utiliser une eau en bouteille peu minéralisée ou l'eau du robinet si sa qualité le permet.

**LES QUANTITÉS SONT DONNÉES À TITRE INDICATIF  
NE PAS FORCER UN ENFANT À MANGER**

Recommandations ESPAGHN (European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) 2017.

**HÔTEL DU DÉPARTEMENT**  
Protection Maternelle et Infantile

14, boulevard Georges-Chauvin CS 72101 - 27021 Evreux Cedex - Tél. 02.32.31.50.50