



PRODUITS LAITIERS

- ✓ LAIT
- ✓ FROMAGE
- ✓ YAOURT

ELEMENTS NUTRITIFS : Calcium, Protéines, Lipides, Glucides, Vitamines A et B

RÔLE PRINCIPAL : Croissance et solidité des os

REFERENCE PUBLICITAIRE TELEVISUELLE : « Les produits laitiers sont nos amis pour la vie »

VIANDE, POISSON, OEUFS

- ✓ STEAK HACHE (VIANDE ROUGE)
- ✓ POULET (VIANDE BLANCHE)
- ✓ POISSON
- ✓ OEUFS

ELEMENTS NUTRITIFS : Protéines, Lipides, Glucides, Vitamines A, B, D, Fer

RÔLE PRINCIPAL : Croissance

PAIN, PÂTES, RIZ, CEREALES

- ✓ PÂTES
- ✓ RIZ
- ✓ CEREALES

ELEMENTS NUTRITIFS : Glucides complexes, Protéines, Vitamines B, Calcium, Phosphore

RÔLE PRINCIPAL : Fourniture d'énergie

FRUITS ET LEGUMES FRAIS

- ✓ FRUITS
- ✓ LEGUMES

ELEMENTS NUTRITIFS : Vitamines C, Ions minéraux, Glucides simples, Eau

RÔLE PRINCIPAL : Fonctionnement du transit intestinal

REFERENCE PUBLICITAIRE : 5 Fruits et Légumes par jour

BOISSONS

- ✓ EAU

ELEMENTS NUTRITIFS : Glucides simples, Eau

RÔLE PRINCIPAL : Hydratation

CONSEILS :

Un enfant de 4 à 8 ans a besoin d'environ 1,1 litre chaque jour.

Un enfant de 9 à 13 ans a besoin d'environ 1,5 litre chaque jour.

NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF POUR BOIRE et BOIRE PAR PETITES GORGEES



ALIMENTS ET BOISSONS A EVITER

CES ALIMENTS PEUVENT ETRE CONSOMMES, MAIS DE MANIERE OCCASIONNELLE ET AVEC MODERATION.

ÉVITER DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ !

PIZZAS

BOISSONS ENERGISANTES (FORTEMENT DECONSEILLEES)

CHIPS

HAMBURGERS

BONBONS

KEBAB

FRITES

GLACES

SODA



MESSAGES A TRANSMETTRE

UN ENFANT DE 9 ANS A BESOIN DE :

2100 Kcal (garçon) / 2000 Kcal (fille)

par jour

D'autant plus pour un enfant sportif car besoin de compenser la dépense calorique occasionnée par l'activité sportive.

1,1 LITRE d'eau par jour

D'autant plus important pour un enfant sportif car besoin de compenser la perte en eau durant l'activité sportive (transpiration).

IMPORTANCE DES REPAS (DU PETIT DEJEUNER) + MANGER VARIÉ + HYDRATATION



LAIT

LAIT



**BOISSON
ENERGISANTE**

**BOISSON
ENERGISANTE**



ŒUFS

ŒUFS



HAMBURGER

HAMBURGER



PÂTES

PÂTES



**STEAKS
HACHÉS**

**STEAKS
HACHÉS**



FROMAGE



FROMAGE



POULET



POULET



YAOURT



YAOURT



FRUITS



FRUITS



RIZ

RIZ



EAU

EAU

Atelier PEF - Qui mange bien, joue bien !



BONBONS

Atelier PEF - Qui mange bien, joue bien !



BONBONS



CEREALES



CEREALES



CHIPS

CHIPS



KEBAB

KEBAB



SODA



SODA



GLACE



GLACE



LEGUMES

LEGUMES



PIZZA

PIZZA



POISSON

POISSON



FRITES

FRITES