

Les assiettes se remplissent

Vous pouvez composer des repas familiaux équilibrés, variés et de grande valeur nutritive en suivant les recommandations de la pyramide alimentaire. Elle vous indique de manière simple l'importance de chacun des groupes d'aliments du point de vue quantitatif. Mangez sainement de bas en haut.



- **Les enfants ont des besoins plus importants**

Alors que les adultes privilégieront les aliments volumineux et pauvres en énergie tels que les fruits et légumes, des aliments plus énergétiques tels que les céréales, les produits complets et les pommes de terre constitueront la base de l'alimentation des enfants jusqu'à 12 ans environ. La taille des portions varie en fonction de l'âge.

- **Portions pour enfants**

Quantité	2 à 3 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans
Boissons ml/jour	700	800	900
Pain, flocons de céréales g/jour	120	170	200
Pommes de terre, pâtes, riz, céréales g/jour	100	120	140
Légumes g/jour	120	180	200
Fruits g/jour	120	180	200
Lait, produits laitiers ml, g/jour	330	350	400
Viande, charcuterie g/jour	50	60	70
Oeufs/semaine	1-2	2	2
Poisson g/semaine	70	100	150
Huile, beurre g/jour	15	20	25