

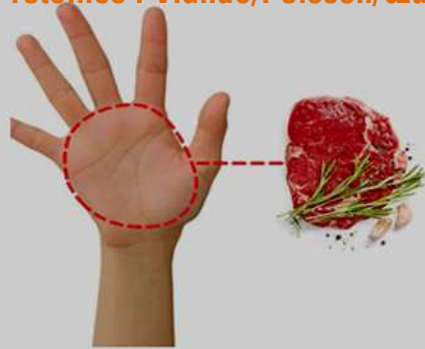
Manger...quelle quantité ?

Les quantités à servir



*C'est la main qui va nous servir d'instrument de mesure (les doigts, la paume, le poing)
Utilisez comme repère la main de votre enfant pour lui servir chaque type d'aliments.*

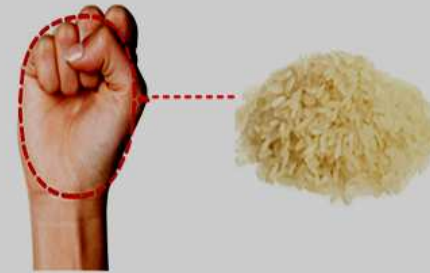
Protéines : Viande/Poisson/Œuf



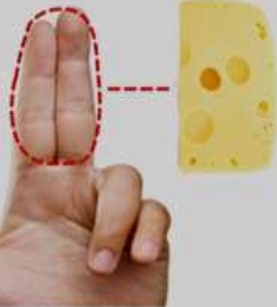
Légumes



Féculents



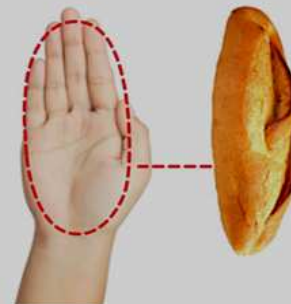
Fromage



Beurre



Pain



**Et si mon enfant
à encore faim ?**

*Vous pouvez le resservir en
privilégiant les légumes et
féculents*



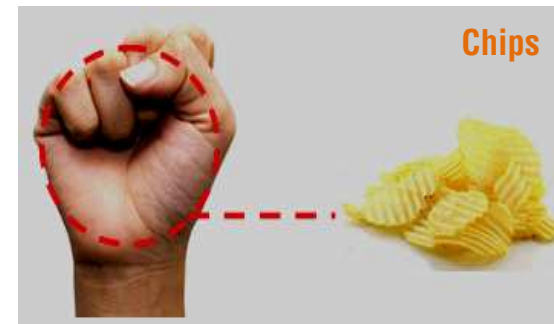
Manger...quelle quantité ?



Les quantités à ne pas dépasser

Utilisez comme repère la main de votre enfant pour estimer la portion d'aliments gourmands (gras et/ ou sucré) à lui servir.

Dans tous les cas ne pas dépasser 2 portions d'aliments gourmands / jour



*Et si mon enfant
à encore faim ?
Complétez avec
une portion de
fruit et/ou un
laitage*

