









La santé en mangeant : tous les trucs pour être en forme

ALLAITEMENT	
Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins et développement du nourrisson ; il est supérieur au lait de vache et laits "infantiles". Le lait maternel évolue selon les besoins de l'enfant, réduit les risques d'infections. Il est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois, et au moins jusqu'à 4 mois pour une bonne santé. C'est de plus une formule économique au vu du prix des laits infantiles. Mais attention, la décision d'allaiter et de poursuivre l'allaitement appartient à chaque femme et tous les choix sont respectables.	
AU MOINS 5 PAR JOUR	
Fruits et/ou légumes sont riches en vitamines, minéraux, fibres et peu caloriques, indispensables à l'équilibre nutritionnel. En crudités, soupes, salades, gratins pour les légumes, en compote, au four, gratinés, en salade pour les fruits, crus ou cuits, on doit en manger à chaque repas en variant les choix et les préparations. Si les surgelés et conserves restent intéressants sur le plan nutritionnel, préférer les fruits et légumes frais.	
À CHAQUE REPAS	
Céréales et féculents (pain, riz, semoule, pâtes, légumes secs, pommes de terre...) apportent des glucides complexes importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. En quantité raisonnable, ils ne font pas grossir et sont nécessaires à chaque repas.	
3 PAR JOUR	
Lait et produits laitiers essentiels à la croissance et à la bonne minéralisation des os. Préférer le lait et les yaourts. Lait écrémé, demi écrémé ou entier, c'est la quantité de matières grasses qui change. Le lait demi écrémé convient à partir de 3 ans.	
1 À 2 FOIS PAR JOUR	
Viande, poisson, œufs apportent des protéines et du fer pour la viande et le poisson. Au repas de midi et un peu le soir. Quelle que soit la viande, préférer les morceaux les moins gras.	
AVEC MODÉRATION	
Les matières grasses ajoutées sont indispensables mais en quantité très modérée. D'origine végétale (huile, mayonnaise...) ou animale (beurre, crème...), elles sont très caloriques.	
DE TEMPS EN TEMPS	
Produits sucrés (soda, confiseries, glaces...). Très caloriques, ils facilitent la formation de caries dentaires. En grande quantité, ils contribuent au développement de l'obésité et d'autres maladies (ex. diabète).	
A SAVOIR...	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 grande part de frites = 2 cuillères à soupe d'huile, • 1 barre chocolatée = 5 sucres + 1 cuillère à café d'huile, • 1 canette de soda 33 ml = 6 sucres, • 1 verre de lait de vache (150 ml) = 1 yaourt nature (125 g), • 1 portion de fromage type emmental (20 g), • 3 petits suisses de 60 g. <p style="text-align: center;">DE L'EAU, RIEN QUE DE L'EAU</p> <p>Habituer l'enfant à boire l'eau "nature" dès son plus jeune âge, à volonté, seule boisson indispensable et recommandée. Attention : ne pas habituer au sirop dans l'eau. Préférer ajouter un peu de jus de citron.</p> <p style="text-align: center;">LE SEL, À LIMITER</p> <p>Apprendre à l'enfant à manger peu salé : on s'y habitue vite et on mange avec autant de plaisir. Attention : saler modérément les eaux de cuisson et les plats en général. Eviter les fromages et charcuteries trop salés ainsi que les biscuits d'apéritif. Préférer épices, herbes et aromates pour agrémenter les plats.</p>	