

Les portions

Un même menu peut être préparé pour tous mais les portions sont à adapter à l'âge de votre enfant : **les besoins d'un enfant sont différents des vôtres et sont également différents d'un enfant à l'autre** : un enfant n'a pas forcément les mêmes besoins ni le même appétit qu'un autre enfant du même âge, de la même taille et ayant des activités semblables. L'important est que votre enfant grandisse à son rythme.

Un repère : la courbe de croissance du carnet de santé

La courbe de croissance du carnet de santé, tracée dans le cadre d'une consultation par un professionnel de santé, sert à vérifier que le poids et la taille d'un enfant suivent une évolution normale. Si c'est le cas, il n'y a pas lieu de s'inquiéter d'un enfant qui mangerait « trop » ou « pas assez ».

Pour vous donner une idée, en moyenne :

- Entre 4 et 6 ans, la portion est d'environ la moitié de celle d'un adulte.
- Entre 7 et 11 ans, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.

Un moyen visuel

Pour les quantités à proposer par types d'aliments, la main de votre enfant peut vous aider.



Viandes, poissons



Légumes, fruits,
légumes secs,
féculents

Pour les fruits et légumes, les légumes secs et les produits céréaliers complets ou semi-complets : à tout âge, servez une portion et resservez selon l'appétit.

Pour le poisson, la volaille et les autres viandes, les œufs, la charcuterie, adaptez les portions en fonction de l'âge de votre enfant :

Une portion adulte, c'est :

100 g de volaille, poisson ou viande ou 2 œufs.

100 g de volaille, c'est l'équivalent d'une escalope de poulet de taille moyenne.

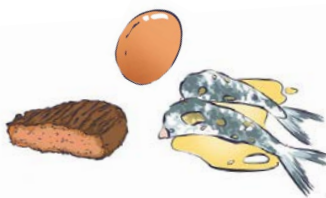
100 g de viande, c'est l'équivalent d'un steak haché sous vide ou surgelé.

100 g de poisson, c'est par exemple l'équivalent de 4 sardines à l'huile.



Entre 4 et 6 ans :

un œuf ou une portion de 50 g de volaille, d'autre viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à une petite escalope de blanc de poulet ou ½ steak haché surgelé ou sous vide.



À partir de 7 ans :

augmentez les quantités progressivement pour que vers 11 ans, la portion soit d'environ 100 g de viande ou de poisson (ou 2 œufs), c'est-à-dire la portion d'un adulte.

À partir de 11 ans :

comme pour les adultes, limitez les viandes hors volaille à 500 g maximum par semaine et la charcuterie à 150 g maximum par semaine.



Les régimes amaigrissants sont à proscrire chez les enfants. La prise en charge d'un éventuel surpoids doit toujours faire l'objet d'un suivi par un professionnel de santé.