

Mot de la diététicienne – nutritionniste

Les portions à adapter selon l'âge de votre enfant

Nous avons déjà abordé les quantités alimentaires dans plusieurs articles. Aujourd'hui, nous approfondissons ce sujet crucial pour l'équilibre du poids et la santé des enfants. Les besoins nutritionnels varient selon l'âge et d'un enfant à l'autre. Un même menu peut être préparé pour tous, mais les portions doivent être adaptées à chaque enfant. L'essentiel est que votre enfant grandisse à son rythme. Voici trois conseils essentiels :

1. Le repère de la courbe de croissance

La courbe de croissance, tracée lors des consultations médicales, permet de suivre l'évolution du poids et de la taille de votre enfant. Si celle-ci reste régulière, il n'y a pas de raison de s'inquiéter de son appétit. En moyenne :

- De 4 à 6 ans : la portion est environ la moitié de celle d'un adulte.
- De 7 à 11 ans : la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte.

2. Les aliments à adapter

Pour les fruits, légumes, céréales et légumes secs : servez une portion et resservez en fonction de l'appétit. Pour les protéines (poisson, viande, œufs, charcuterie), ajustez les quantités en fonction de l'âge de l'enfant.

3. Pas de régimes amaigrissants

Les régimes amaigrissants sont déconseillés chez les enfants. En cas de surpoids, il est crucial de consulter un professionnel de santé pour un suivi adapté.

Je vous invite à consulter les pièces jointes associées à cet article, qui approfondissent ces informations de manière imagée et ludique.

Bonne lecture

Sources utilisées :

[Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans.](#)



Responsables :

- **M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)**
- **M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)**
- **Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)**

COMMUNE DE TRANS-EN-PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENUS

Février 2025