

## PRODUITS CÉRÉALIERS

Glucides, vit. B, fer, fibres

- ☺ Choisir des produits à grains entiers
- ☺ Pour les céréales à déjeuner : 5 à 10 g de sucre et au moins 3 g de fibres par portion de 30 g
- ☺ Craquelins : Au plus 1 g de gras saturé et trans et 250 mg de sodium par portion de 30 g.
- ☺ Les gâteaux et muffins fait maison avec bons gras et farine de blé entier sont préférables.
- ☺ Les biscuits ne sont pas des «stars» nutritionnelles, ils doivent contenir maximum 2 g de gras saturés et trans et au moins 2 g de fibres par portion.
- ☺ Les barres tendres : 2 g de fibres et plus  
15 g de sucre maximum  
1.5 g de gras saturés et trans et moins

## VIANDES ET SUBSTITUTS

Protéines, fer, zinc

- ☺ Choisir des viandes maigres
- ☺ Introduire le poisson au moins 2 fois par semaine au menu de l'enfant dont un poisson gras (saumon, truite, thon) pour leur teneur en oméga 3.
- ☺ Attention les charcuteries contiennent plus de gras, de sel, et moins de protéines que la viande. On les choisit avec 800 mg de sodium et 5 g de gras et moins par portion de 100 g.
- ☺ Légumineuse et tofu apportent une bonne dose de protéines et de fibres et peu de gras. Les inclure une fois par semaine au menu.
- ☺ Les œufs, bonne source de protéines, économiques et versatiles à introduire au menu de l'enfant également une fois par semaine.

## LAIT ET SUBSTITUTS

### Calcium et vit. D

- ☺ Jusqu'à 5 ans optons pour du lait 3.25%, source appréciable d'acide gras essentiels qui sont bénéfiques pour le développement du cerveau.
- ☺ Yogourt, pas de version diète et de léger pour les enfants et éviter l'aspartame et le sucralose.
- ☺ Choisir les fromages réguliers et attention aux fromages à tartiner car ils contiennent plus de sodium.

## LÉGUMES ET FRUITS

Vit. C, acide folique, potassium, fer, vit. A etc.

Les meilleurs choix :

- ☺ Fruits et légumes frais et surgelés
- ☺ Jus de fruits purs à 100 % non sucrés, sans colorant et pasteurisés
- ☺ Jus de légumes réduits en sodium
- ☺ Compotes et fruits en boîte sans sucre ajouté