

# MON ASSIETTE

## SUCRERIES & SNACKS

Avec modération.

## EAU & THÉS

Non sucrés.

## NOIX & GRAINES

Non salées, de préférence tous les jours.

## CÉRÉALES & POMMES DE TERRE

De préférence des céréales complètes.

## HUILES & GRAISSES

En priorité les huiles végétales de haute qualité.

## LÉGUMINEUSES

Plusieurs fois par semaine.

## FRUITS & LÉGUMES

De toutes les formes & de toutes les couleurs.

## PRODUITS LAITIERS

Apprécie la diversité.

## VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU & CO

Privilégie la variété.

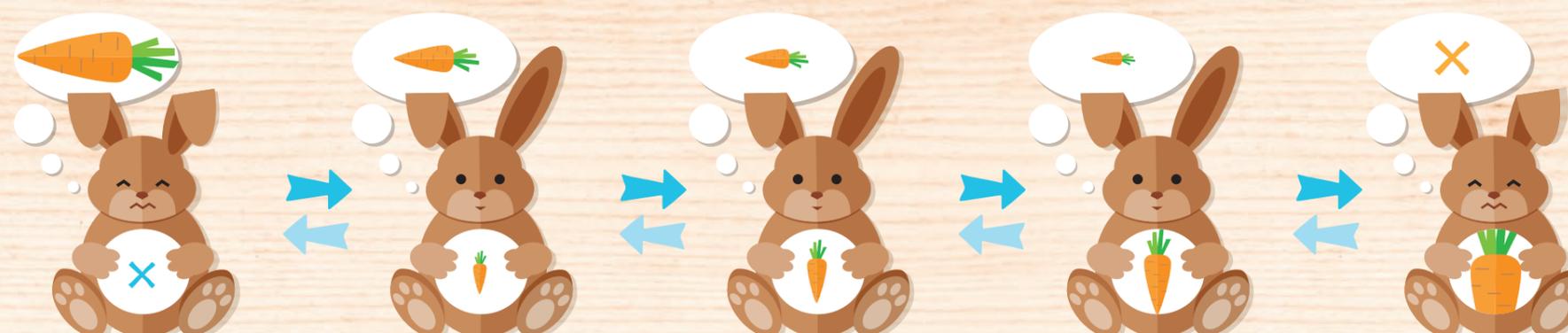
# TA PORTION

Tes mains te permettent d'estimer la taille d'une portion. C'est très pratique car tes mains grandissent en même temps que toi !

	Quantité approximative dont tu as besoin :	Une portion correspond à :
 <b>SUCRERIES &amp; SNACKS</b>	Pas plus d'une portion par jour	
 <b>HUILES &amp; GRAISSES</b>	4 cuillères à café d'huile végétale + 1-2 cuillères à café de beurre ou de margarine par jour	
 <b>NOIX &amp; GRAINES</b>	1 portion par jour	
 <b>VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU &amp; CO</b>	1 portion par jour	
 <b>PRODUITS LAITIERS</b>	3 portions par jour	
 <b>LÉGUMINEUSES</b>	Plusieurs fois par semaine	
 <b>CÉRÉALES &amp; POMMES DE TERRE</b>	3-4 portions par jour	
 <b>FRUITS &amp; LÉGUMES</b>	3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour	
 <b>EAU &amp; THÉS NON SUCRÉS</b>	4-5 verres (de 2dl) par jour	

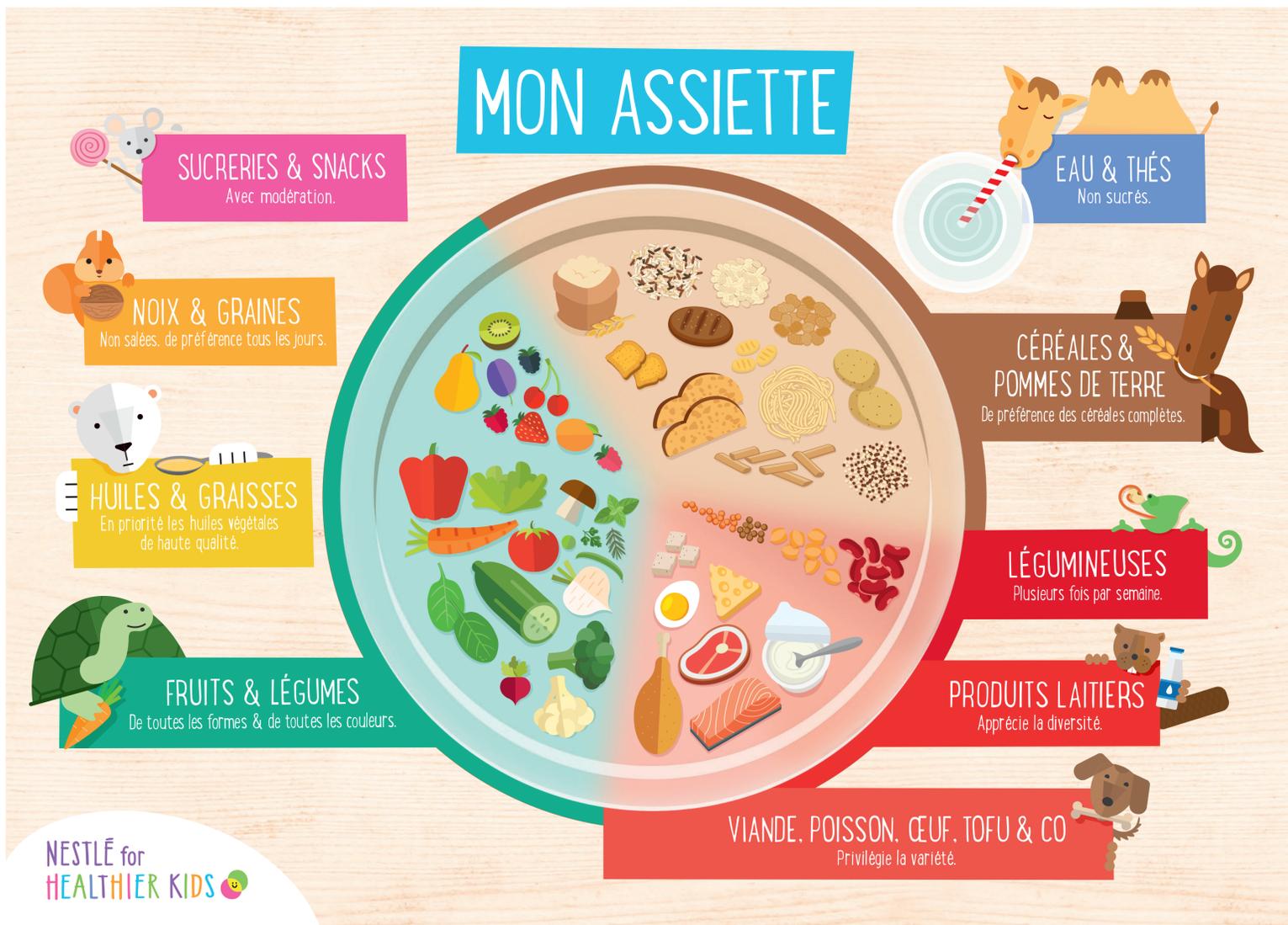
## ÉCOUTE TON VENTRE

En règle générale ton corps sait de quelles quantités de nourriture tu as besoin et quand tu dois manger. Si ton ventre est vide, tu as faim. En revanche, si tu as assez mangé et que ton ventre est plein, tu es rassasié.



42 cm

29,7 cm



42 cm

29,7 cm

**TA PORTION**

Tes mains te permettent d'estimer la taille d'une portion. C'est très pratique car tes mains grandissent en même temps que toi !

	Quantité approximative dont tu as besoin :	Une portion correspond à :
<b>SUCRERIES &amp; SNACKS</b>	Pas plus d'une portion par jour	
<b>HUILES &amp; GRAISSES</b>	4 cuillères à café d'huile végétale + 1-2 cuillères à café de beurre ou de margarine par jour	
<b>NOIX &amp; GRAINES</b>	1 portion par jour	
<b>VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU &amp; CO</b>	1 portion par jour	
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	3 portions par jour	
<b>LÉGUMINEUSES</b>	Plusieurs fois par semaine	
<b>CÉRÉALES &amp; POMMES DE TERRE</b>	3-4 portions par jour	
<b>FRUITS &amp; LÉGUMES</b>	3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour	
<b>EAU &amp; THÉS NON SUCRÉS</b>	4-5 verres (de 2dl) par jour	

**ÉCOUTE TON VENTRE**

En règle générale ton corps sait de quelles quantités de nourriture tu as besoin et quand tu dois manger. Si ton ventre est vide, tu as faim. En revanche, si tu as assez mangé et que ton ventre est plein, tu es rassasié.

Pour les enfants de 4-12 ans. Une publication de © 2021 Nestlé Suisse S.A. 1800 Vevey. En collaboration avec Sue Schupp, BSc, Diététicienne ASDO et responsable du groupe spécialisé ASDO en pédiatrie. Avec le soutien professionnel de la Société Suisse de Nutrition SSN et l'Alimentarium, musée de l'alimentation à Vevey. Plus d'informations sur : WWW.NESTLE.CH/FR/KIDS.