MON ASSIETTE

SUCRERIES & SNACKS
Avec modération.

NOIX & GRAINES
Non salées, de préférence tous les jours.

HUILES & GRAISSES
En priorité les huiles végétales de haute qualité.

FRUITS & LÉGUMES
De toutes les formes & de toutes les couleurs.

EAU & THÉS
Non sucrés.

CÉRÉALES & POMMES DE TERRE
De préférence des céréales complètes.

LÉGUMINEUSES
Plusieurs fois par semaine.

PRODUITS LAITIERS
Apprécie la diversité.

VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU & CO
Privilégie la variété.

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

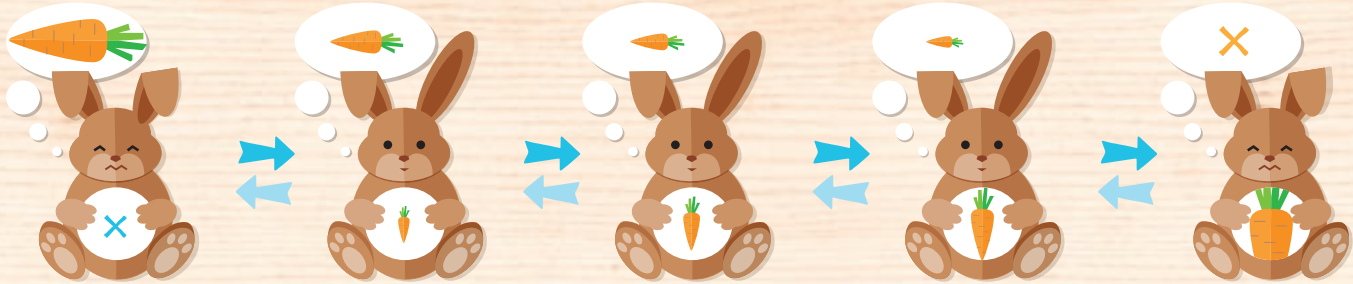
TA PORTION

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 :
SUCRERIES & SNACKS	Pas plus d'une portion par jour	
HUILES & GRAISSES	4 cuillères à café d'huile végétale + 1-2 cuillères à café de beurre ou de margarine par jour	
NOIX & GRAINES	1 portion par jour	
VIANDE, POISSON, ŒUF, TOFU & CO	1 portion par jour	
PRODUITS LAITIERS	3 portions par jour	
LÉGUMINEUSES	Plusieurs fois par semaine	
CÉRÉALES & POMMES DE TERRE	3-4 portions par jour	
FRUITS & LÉGUMES	3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour	
EAU & THÉS NON SUCRÉS	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 ASDD et responsable du groupe spécialisé ASDD 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**.