

## Exemple de menus

### Dimanche

- MIDI**  
Curry de bœuf et ses légumes
- Bouillgour
- Panna cotta au coulis de fruits rouges
- Velouté poireaux pommes de terre
- Fromage blanc
- Fruit



- MIDI**  
Radis
- Filet de merlu menière
- Riz à la tomate
- Yaourt aux fruits
- SOIR**  
Velouté de carottes
- Pain
- Fromage
- Compote

- MIDI**  
Steak haché
- Epinards béchamel
- Tarte aux pommes
- SOIR**  
Macaronis aux petits légumes
- Petits suisses à la vanille

- MIDI**  
Carottes râpées
- Poulet rôti
- Frites
- Crème dessert
- SOIR**  
Brocolis à la crème
- Pain
- Fromage
- Fruit

- MIDI**  
Omelette aux pommes de terre
- Salade verte
- Yaourt sucré
- SOIR**  
Gnocchis
- Ratatouille
- Fromage blanc
- Compote

- MIDI**  
Betteraves rouges
- Lasagnes colin poireaux
- Salade de fruits
- SOIR**  
Soupe de légumes
- Croûtons
- Yaourt
- Fruit

- MIDI**  
Taboulé
- Escalope de dinde à la crème et aux champignons
- Compote
- SOIR**  
Croque-monsieur
- Salade
- Fruit

D'autres idées sur la Fabrique à menus sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

Réalisation CPAM des Landes - © Getty Images

# Mon alimentation

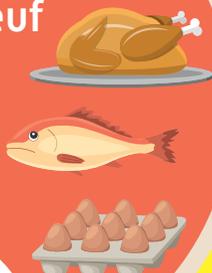


# Mon alimentation

## Produits laitiers



## Viande poisson œuf



## Matières grasses



## Eau à volonté



## Fruits et légumes



## Féculents



## Produits sucrés



- A chaque repas
- 1 à 2 fois par jour
- 3 fois par jour
- A limiter
- A chaque repas
- A limiter



## Astuces et conseils

- Pensez à faire une liste de courses pour éviter les oublis et mieux gérer votre budget.
- Privilégiez un endroit calme pour prendre vos repas en famille, assis à table, en évitant toute sorte de distraction (télévision, téléphone, ...).
- N'hésitez pas à expliquer la composition du repas à votre enfant.
- Questionnez-le sur son appétit pour adapter la portion dans l'assiette.
- Incitez-le à toujours goûter un aliment (il peut le refuser plusieurs fois avant de l'accepter).
- S'il refuse de manger ce qui est servi, évitez de lui proposer autre chose (un enfant ne se laisse pas mourir de faim...).
- Expliquez-lui l'importance de la mastication. Pour se sentir rassasié, le repas doit durer au moins 20 minutes.
- S'il n'a plus faim, ne le forcez pas à terminer son assiette afin d'éviter le trop plein.