

**MEMO**  
4 à 6 ans

Les repas de .....

- ✓ Fruits et légumes à chaque repas
- ✓ Des féculents tous les jours
- ✓ Légumineuses au moins 2x / semaine
- ✓ Poisson 2x / semaine (dont 1 gras)

VERS ..... HEURES

**PETIT-DÉJEUNER**

**1 laitage**  
(ex : lait, yaourt, petit suisse ou fromage blanc)

+

**fruit frais ou compote**

+

**produit céréalier**  
(ex : pain, porridge, pancakes)

**Féculents**  
Privilégier les céréales complètes ou semi-complètes

La seule boisson indispensable est l'eau !

VERS ..... HEURES

**DÉJEUNER**

Plat complet avec :

- des **légumes** (cuits et/ou crus)
- des **féculents**
- 50 g de **viande ou poisson**, ou 1 **oeuf**
- **matière grasse** (ex : huile de colza, noix, olive ou beurre)

+

**fruit frais**

Alterner poisson, volaille, œufs, viande, légumes secs

**Limiter** sel, sucres ajoutés, charcuterie, boissons sucrées, produits ultra-transformés

VERS ..... HEURES

**GOÛTER**

**fruit frais ou compote**

+

**1 laitage**  
(ex : lait, yaourt, petit suisse, fromage blanc ou 30g de fromage)

+

**produit céréalier**  
(ex : pain, biscuit, gâteau fait-maison)

1 portion = la moitié d'une portion d'adulte

VERS ..... HEURES

**DÎNER**

Plat de **légumes et féculents**

+

**1 laitage**  
(ex : yaourt, petit suisse, fromage blanc ou 30g de fromage)

+

**fruit frais ou compote**  
*selon la faim*

Les informations dans cette fiche sont des repères nutritionnels, et non des règles. Il est important d'écouter l'appétit de votre enfant et d'adapter les repas à ses besoins. L'équilibre alimentaire se fait sur la journée.