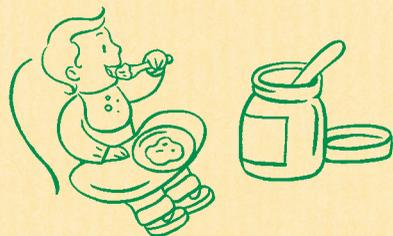


Manger, c'est partager

Au fil des âges



Dès la naissance, les bébés savent manger. Nourris au sein ou avec un biberon, le lait leur apporte tout ce dont ils ont besoin. C'est aussi un tendre moment d'échange entre l'enfant et le parent.

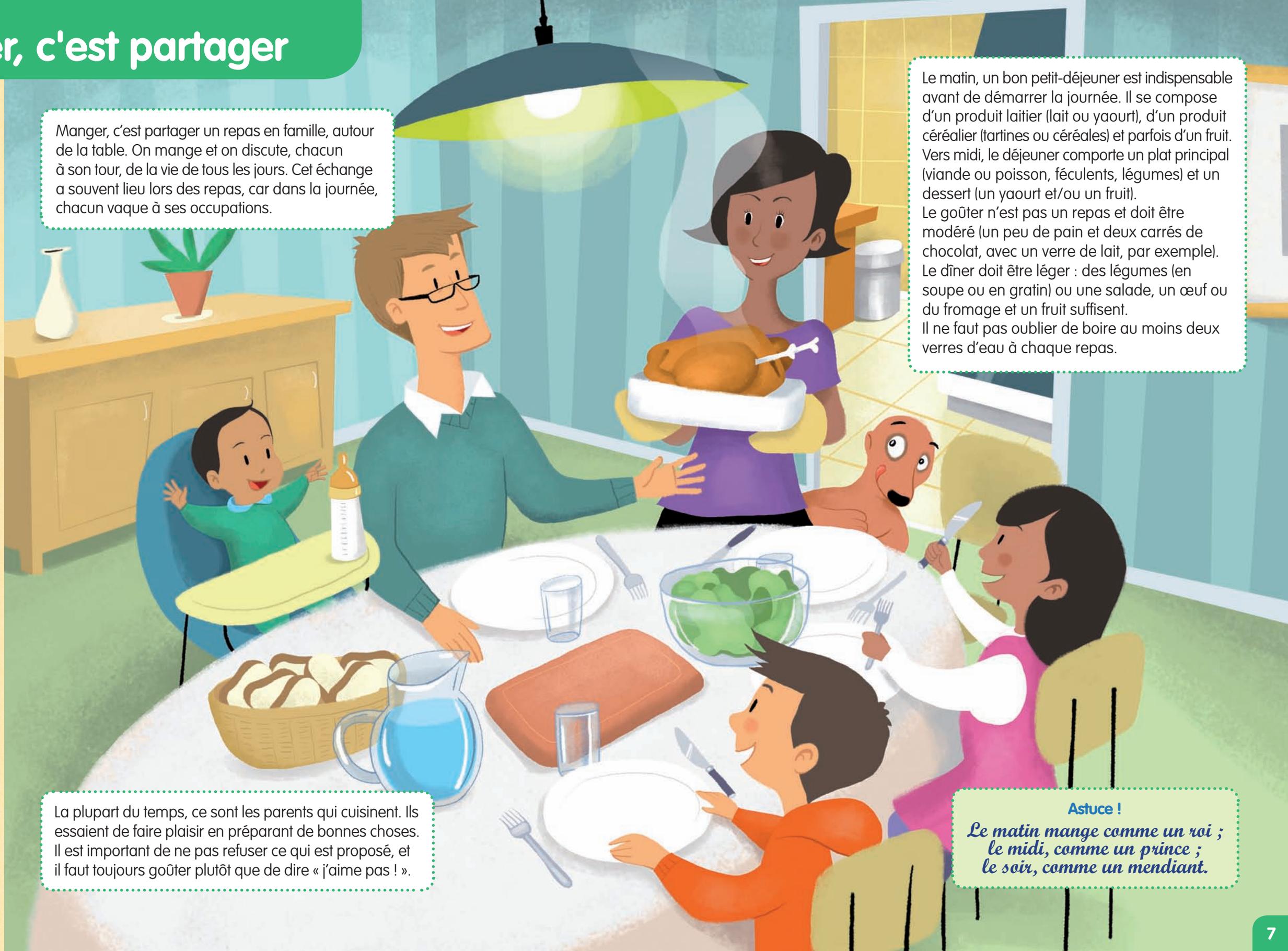


Vers 18 mois l'enfant apprend à manger tout seul. Plus tard, il aidera à faire quelques recettes, à mettre et à débarrasser la table.



Adolescent, il pourra préparer un repas et inviter ses amis à le partager.

Manger, c'est partager un repas en famille, autour de la table. On mange et on discute, chacun à son tour, de la vie de tous les jours. Cet échange a souvent lieu lors des repas, car dans la journée, chacun vaque à ses occupations.



Le matin, un bon petit-déjeuner est indispensable avant de démarrer la journée. Il se compose d'un produit laitier (lait ou yaourt), d'un produit céréalier (tartines ou céréales) et parfois d'un fruit. Vers midi, le déjeuner comporte un plat principal (viande ou poisson, féculents, légumes) et un dessert (un yaourt et/ou un fruit). Le goûter n'est pas un repas et doit être modéré (un peu de pain et deux carrés de chocolat, avec un verre de lait, par exemple). Le dîner doit être léger : des légumes (en soupe ou en gratin) ou une salade, un œuf ou du fromage et un fruit suffisent. Il ne faut pas oublier de boire au moins deux verres d'eau à chaque repas.

La plupart du temps, ce sont les parents qui cuisinent. Ils essaient de faire plaisir en préparant de bonnes choses. Il est important de ne pas refuser ce qui est proposé, et il faut toujours goûter plutôt que de dire « j'aime pas ! ».

Astuce !

*Le matin mange comme un roi ;
le midi, comme un prince ;
le soir, comme un mendiant.*