

Smart
Enfants et
adolescents



Ton SMART Meal



Produits Sucrés



Smart Conseilss :
Avoir de bonnes habitudes!

- Quelque soit l'âge, l'équilibre alimentaire reste le même, seules les quantités changent.
- Ne pas sauter de repas (4 par jour).
- Ne diaboliser aucune famille d'aliments.
- Participer aux courses et à la réalisation des repas.
- Manger lentement, dans le calme, bien mastiquer, ne pas se resservir systématiquement, écouter sa satiété.

Smart Moove :
Bouge-toi !

- Bouger au maximum.
- Ne pas négliger l'activité sportive extra-scolaire et les cours d'EPS.
- Marcher le plus possible (bus, escalier dans le métro, évite les ascenseurs).
- Éviter les écrans (surtout avant de se coucher).
- Limiter les écrans à 2h par jour max.

Smart ZOOM
SUCRÉ

- Limiter les boissons sucrées,
soda, pas d'alcool**
- Max = 1 verre de jus
sans sucre ajouté/jour**
- Pas de produits sucrés en prise
isolée, mais intégrés dans une
collation ou un repas**
- Sucrer avec du muscovado ou du
sirop d'agave**

Smart ZOOM
P'TIT DÉJ'

- Un bon petit dej/collation doit être au moins composé de :**
- Une boisson
 - Un produit céréalier
 - Un laitage
- Peut être ajouté :**
- Un fruit
 - Une matière grasse

Smart ZOOM
SEL

- Goûter avant de saler l'assiette
- Ne pas mettre la salière sur la table

Smart ZOOM
GRAS

- Limiter les fast food**
- Favoriser les poissons gras**
- Limiter les fritures**
(frites potatoes, nuggets)

Ton SMART Meal



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



Objectifs /Notes: _____



PETITE ASTUCE

Le petit-déjeuner à emporter:

- Un fruit ou une compote à boire ou une brique de jus sans sucre ajouté
- Un morceau de pain (parmi ceux recommandés) ou des petits gâteaux secs
- Un yaourt à boire ou une portion de fromage

Les repas de l'enfant et de l'adolescent

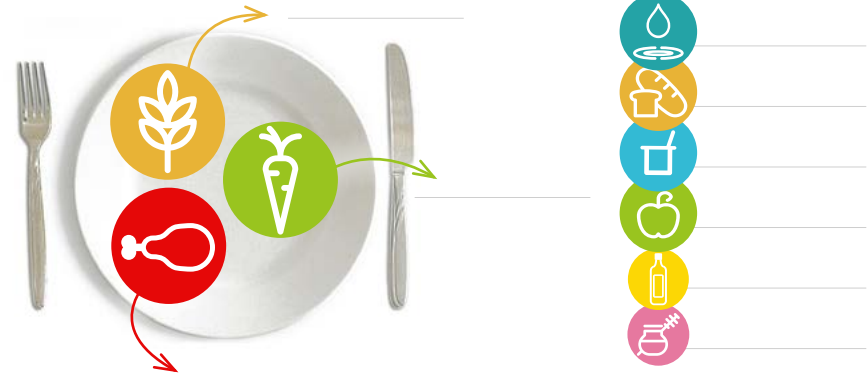
Le petit déjeuner



Le goûter



Le déjeuner



Le dîner



Conseils aux parents :

- Ne forcez jamais votre enfant à terminer son assiette
- N'associez jamais les punitions ou les récompenses à l'alimentation
- Veillez à la bonne structure des repas
- Veillez à ce qu'il y ait un petit déjeuner ; par exemple l'odeur du pain grillé donne faim
- Faites un menu identique pour toute la famille
- Préparez les dîners en fonction de ce qui est servi le midi à la cantine
- Sensibilisez le plus tôt possible aux Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), à l'obésité, à l'alcool, aux drogues et à leurs dangers

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr
blog.smartdiet.fr

