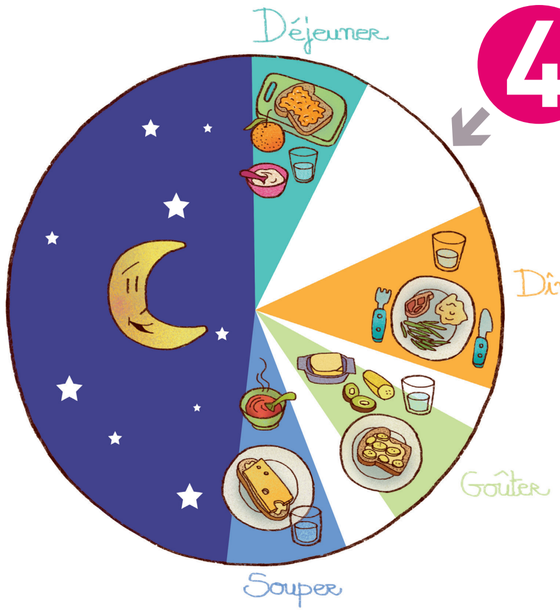
L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
DES ENFANTS DE 18 MOIS À 6 ANS

OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE



4 REPAS par **JOUR**

PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, de l'EAU

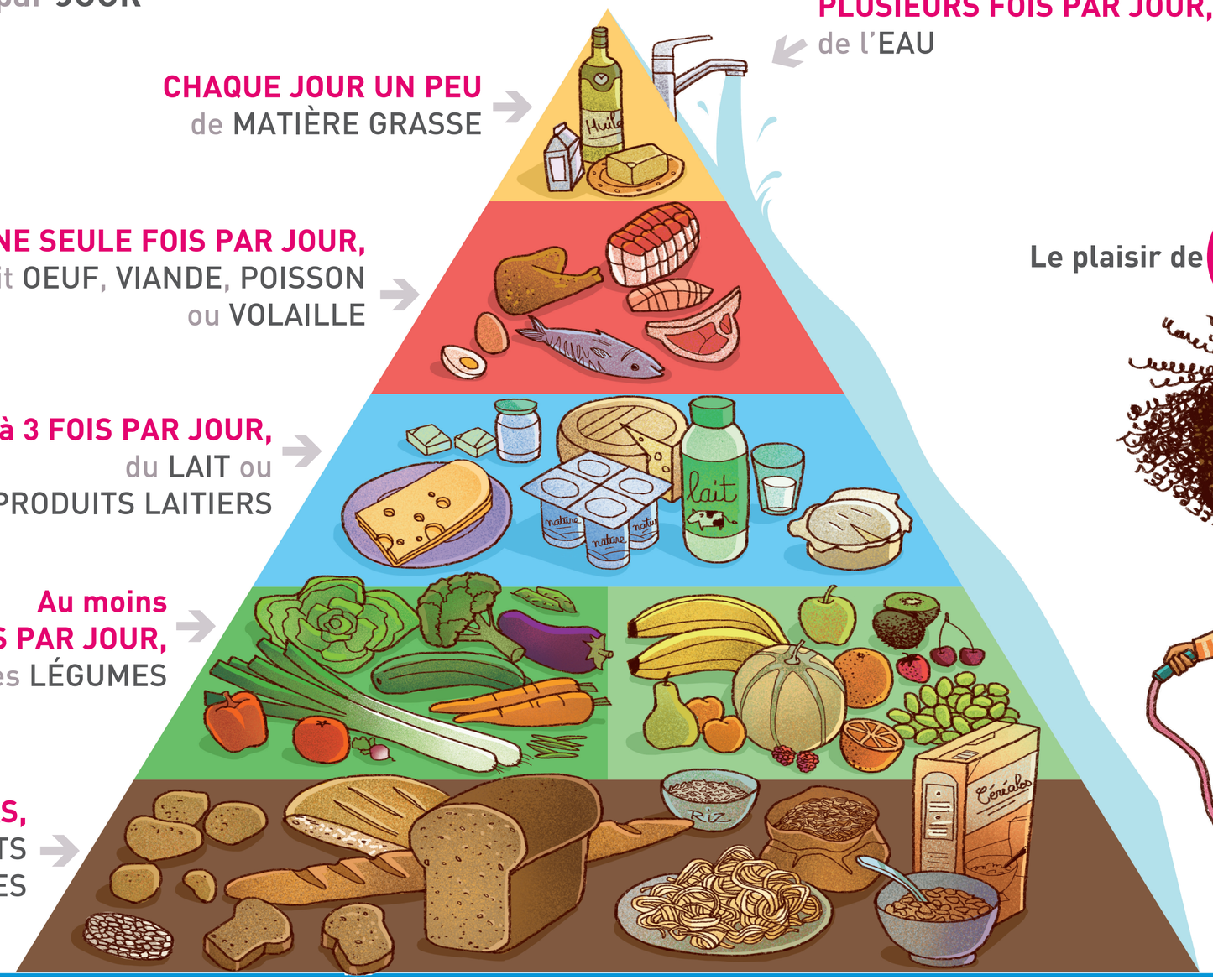
CHAQUE JOUR UN PEU de MATIÈRE GRASSE

UNE SEULE FOIS PAR JOUR, soit OEUF, VIANDE, POISSON ou VOLAILLE

2 à 3 FOIS PAR JOUR, du LAIT ou des PRODUITS LAITIERS

Au moins 3 FOIS PAR JOUR, des FRUITS et des LÉGUMES

À CHAQUE REPAS, des FÉCULENTS ou des CÉRÉALES



Le plaisir de **BOUGER**

ONE.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Loterie Nationale

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Loterie Nationale

E.R. : Benoît Parmentier • Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles • N° d'édition : D/2014/74.80/33 • EDSAF0052