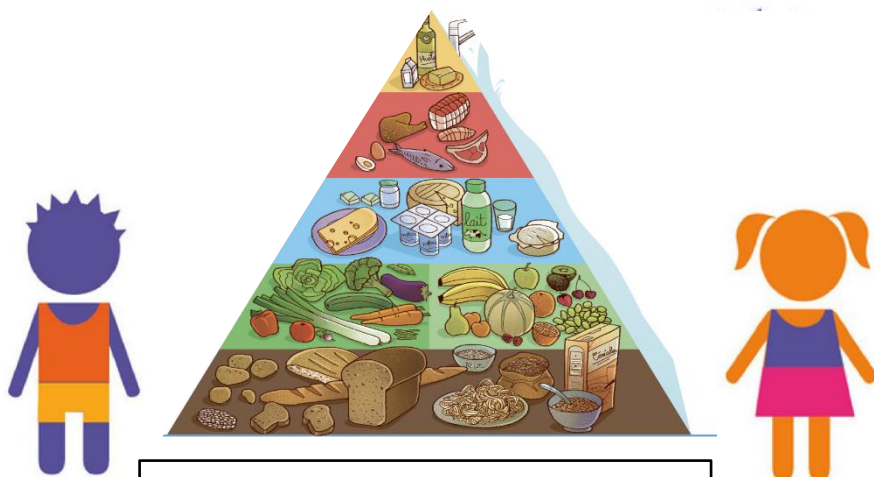


« La santé se construit et s'entretient jour après jour, avec notre fourchette ».

Enfant et nutrition

Guide d'accompagnement à destination des parents



Enfants âgés entre 18 mois et 12 ans

Services diététiques Vivalia



Hôpital d'Arlon	063 23 17 69
Hôpital de Bastogne	061 24 00 40
Hôpital de Libramont	061 23 86 00
Hôpital de Marche	084 21 90 97
Hôpital de Virton	063 58 84 32



L'enfance est la période la plus importante pour la croissance.

C'est à cet âge que les organes, les muscles, les tissus et le squelette vont se développer.

Il est donc important de fournir l'énergie ainsi que tous les nutriments nécessaires à l'organisme pour assurer une croissance optimale.

Par le biais de ce petit carnet, vous pourrez découvrir comment équilibrer l'alimentation de votre enfant et suivre sa croissance.

Vous pourrez aussi mettre par écrit toutes les questions que vous souhaitez poser au/à la diététicien(ne) lors de la prochaine consultation.



Les courbes de corpulence et de croissance

Les 2 courbes des pages suivantes permettent de connaître la corpulence de votre enfant ainsi que son évolution.

Elles prennent en compte 3 paramètres :

- Le sexe
- L'âge
- L'indice de masse corporelle : **$IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$**

Les secondes courbes permettent de connaître l'évolution pondérale et staturale de votre enfant en fonction de son âge.

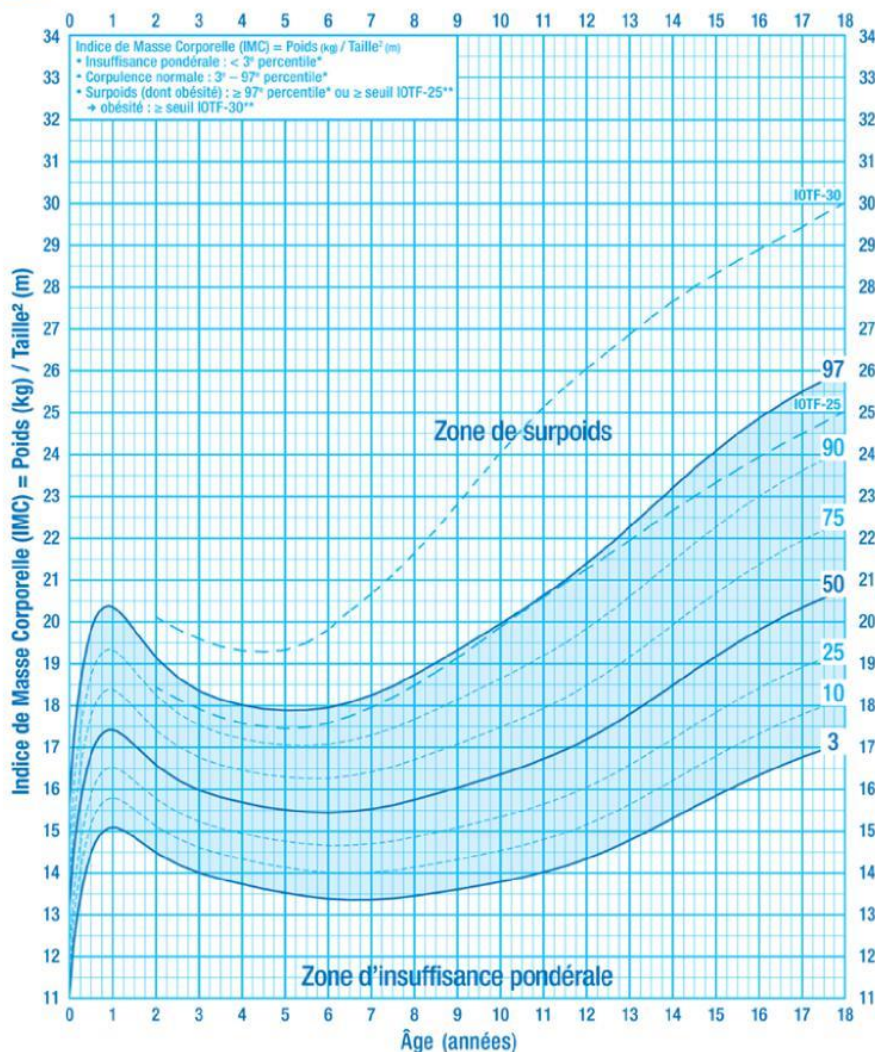
Il est important que les courbes de croissance de votre enfant oscillent selon celles représentées aux pages suivantes en fonction de son âge, pour garantir une croissance optimale.

L'idéal est de rester sur la même courbe. Le (la) diététicien(ne) de votre enfant pourra vous expliquer cela en détail.

Courbe de Corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Dr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

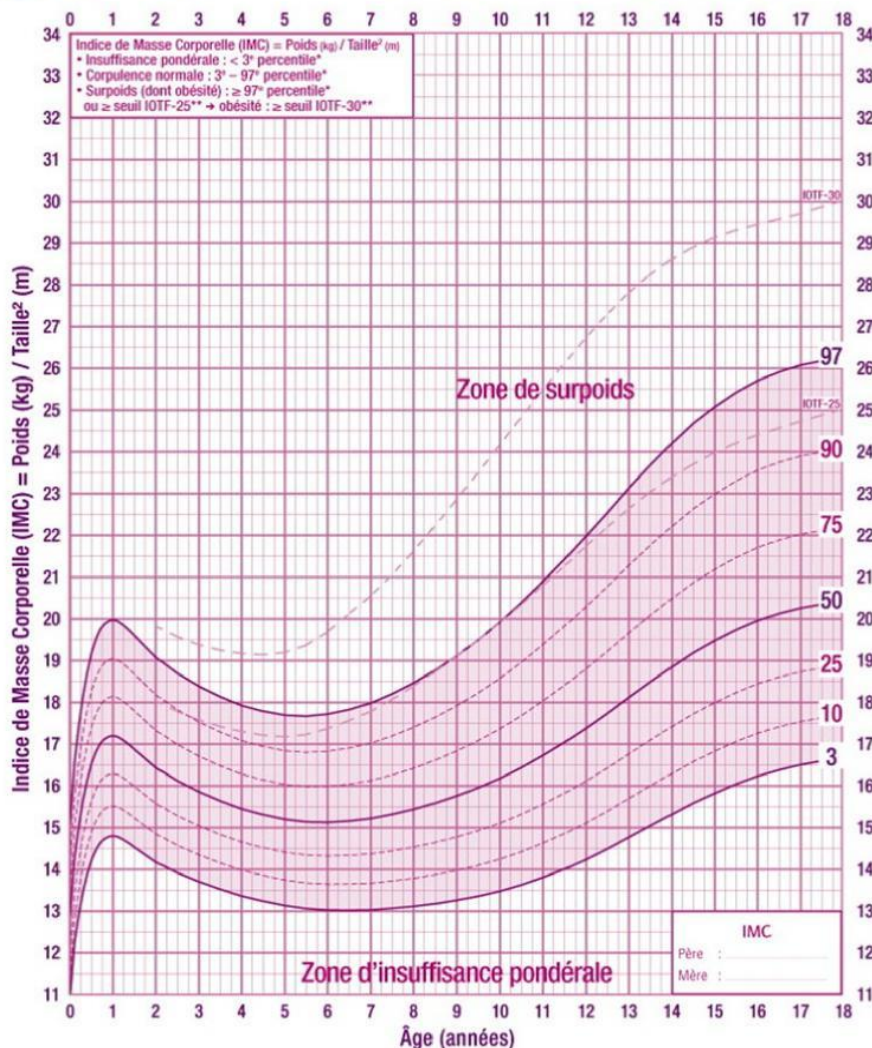
* Références françaises : Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF) : Cole et coll. BMJ 2000;320:1-6.

Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-6.

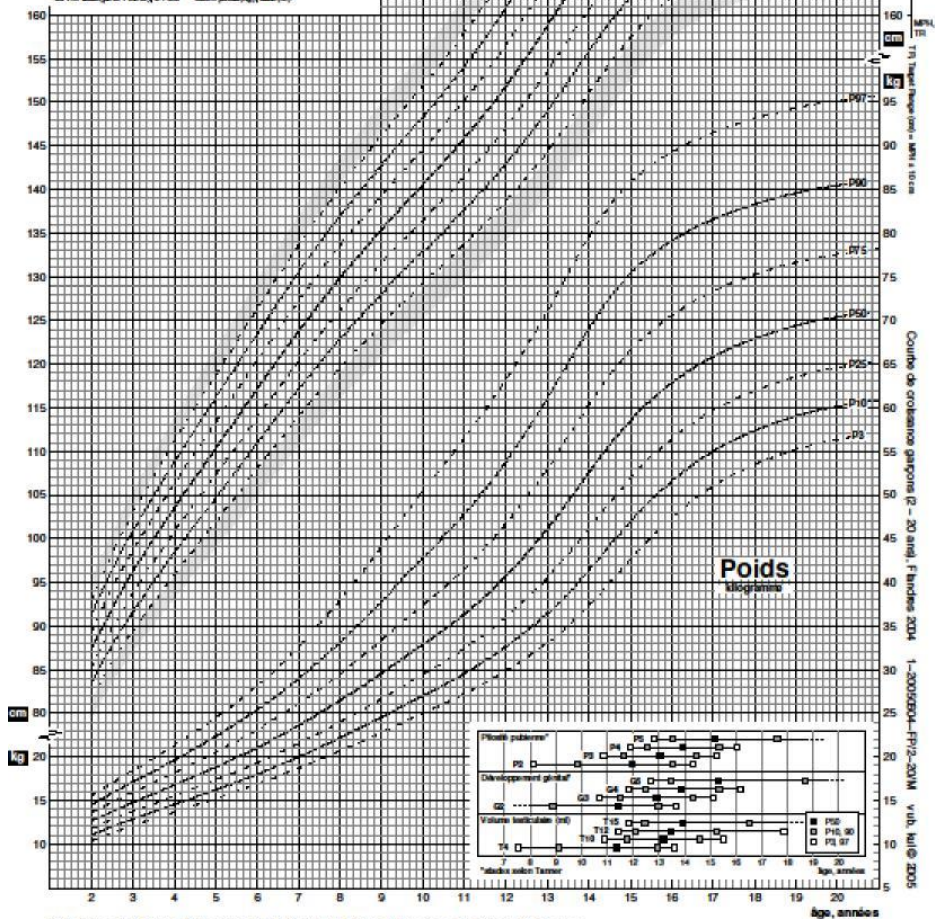
nom et
date de naissance
âge
taille
poids
BMI*

date	âge	taille	poids	BMI*

*BMI = poids (kg) / taille (m)² **BMI = poids (kg) / taille (m)²

Taille
centimètres

Poids
kilogrammes



nom : _____

date de naissance : _____

âge : _____

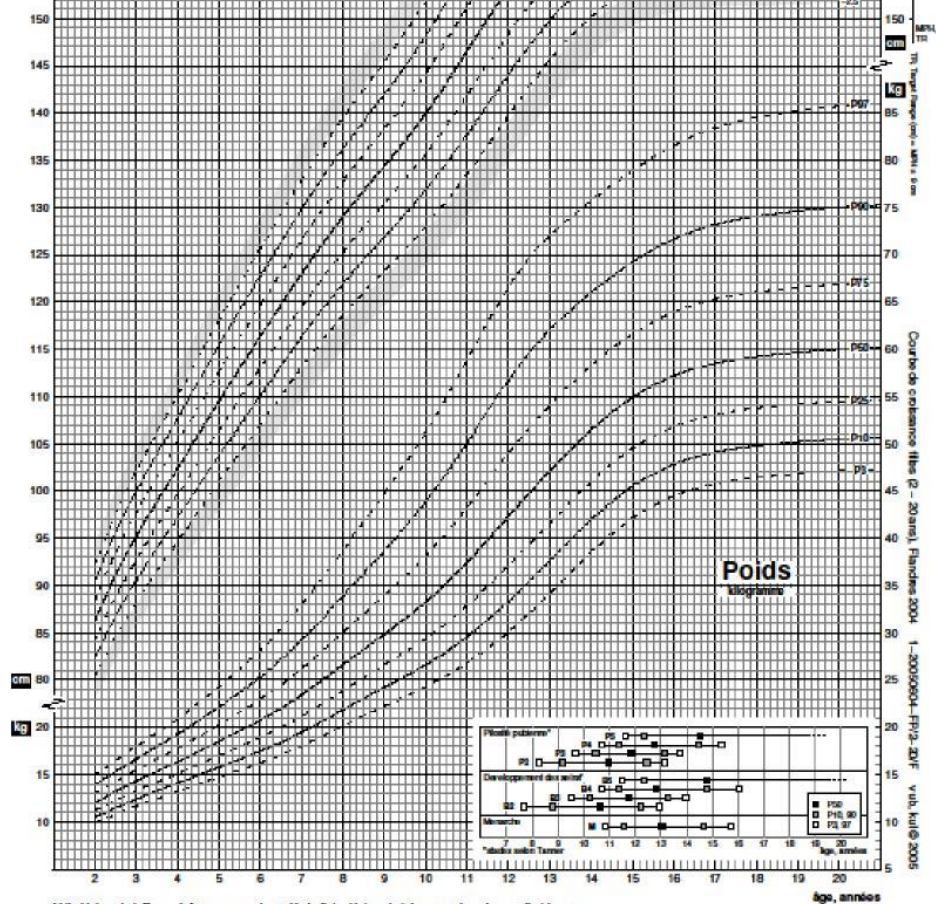
taille : _____

poids : _____

BMI** : _____

date	âge	taille	poids	BMI**

*BMI = $\frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$ **BMI = $\frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$



L'alimentation équilibrée

Equilibrer l'alimentation pour toute la famille n'est pas mission impossible. Et surtout, cela ne doit pas entraîner la perte du plaisir de manger : la diversité alimentaire n'a jamais été aussi importante. À nous de saisir l'opportunité d'en faire profiter à la fois notre corps et nos papilles gustatives.

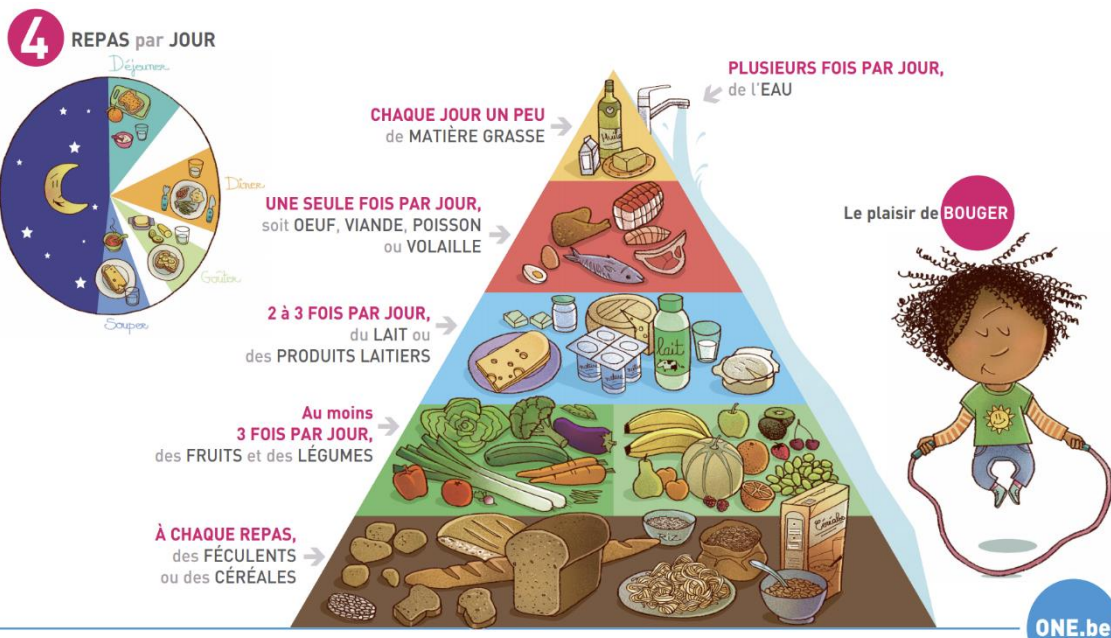
La nutrition permet d'assurer le développement de l'organisme, principalement pendant la période de croissance. Elle assure le développement du cerveau, donne les meilleures chances d'être et de rester en bonne santé et satisfait également les besoins affectifs liés à l'alimentation comme le plaisir.

La pyramide alimentaire des enfants de 18 mois à 12 ans

La pyramide alimentaire est un **outil visuel** qui montre que certains aliments doivent être consommés **régulièrement** et d'autres **occasionnellement**.

La quantité à consommer dépend de la place que l'aliment occupe dans la pyramide. Au plus l'aliment se trouve près de la pointe de la pyramide, au plus les quantités doivent être restreintes. Il est important de signaler qu'aucun aliment n'est interdit, tout est donc question de **quantité** et de **fréquence**.

La pyramide **alimentaire de l'enfant** utilise les mêmes principes que celle de l'adulte. Elle se différencie, entre autres, par des notions de quantités et l'absence de la famille des extras.



La famille des féculents

À CHAQUE REPAS,
des FÉCULENTS
ou des CÉRÉALES →



Cette famille comporte les pains divers, les pommes de terre, le riz, les pâtes, la semoule, les céréales et leurs dérivés.

Ces aliments devraient être présents à **tous les repas** et en quantité **suffisante**, car c'est la principale source d'énergie de votre enfant.

La caractéristique nutritionnelle essentielle des féculents est l'apport énergétique sous forme **de glucides (sucres) complexes** représentés par l'amidon.

Ils contribuent aussi, principalement lorsqu'ils sont **peu raffinés** (ou complets), aux apports journaliers en fibres alimentaires, en vitamines du groupe B et en minéraux.

Bon à savoir ...

- Il est important de les varier en préférant les produits complets, riches en fibres (pain demi-gris, gris, complet, pâtes 6 céréales, ...). Ceux-ci tiennent plus longtemps au corps et permettent de limiter le grignotage.
- Beaucoup de céréales petit-déjeuner sont trop sucrées et/ou trop grasses ! Certaines peuvent cependant convenir si votre enfant ne mange pas de pain le matin (Corn Flakes / Honey Pops Loops Kellogg's®, Weetabix Original®, ...)
- Préférer des pommes de terre nature plutôt que les frites et les chips, ces dernières sont bien plus grasses.
- Les fritures sont à limiter à 1X/semaine
- Ne pas assimiler les viennoiseries au pain, car elles contiennent plus de graisses et de sucres. Il convient de les limiter à 1X/semaine maximum.

La famille des légumes



Cette famille se situe sur le deuxième palier et comprend les légumes crus, cuits, surgelés, en bocal, en conserve et les potages « maison ».

Les légumes sont caractérisés par une faible densité énergétique, c'est-à-dire qu'ils apportent peu de calories. Ils sont très intéressants, car ils apportent des **fibres alimentaires**, de l'**eau**, des **minéraux**, des **antioxydants** et des **vitamines**.

Il est important que votre enfant en consomme **2 à 3 portions** sur la journée. Par exemple : en potage, en crudités, en légumes cuits.

Bon à savoir ...

- Ne pas confondre une portion de légumes cuits à la vapeur ou à l'eau avec un gratin rempli de sauce et de fromage ou bien avec des beignets de légumes. Ces derniers sont beaucoup plus caloriques par leur richesse en graisses. Vous pouvez ajouter quelques herbes aromatiques aux légumes pour donner plus de goût.
- Donner la préférence aux légumes de saison et à la diversité, car tous les légumes n'ont pas la même composition. Demander conseil au (à la) diététicien(ne) de votre enfant.
- Les légumes sont riches en fibres, ce qui leur confère un rôle satiétogène (« coupe-faim »). Ils vont permettre de diminuer la faim de votre enfant et de limiter les grignotages ultérieurs.

La famille des fruits



Cette famille se situe sur le même palier que les légumes et comprend les fruits crus, cuits et en compote (à choisir sans sucres ajoutés). Les fruits frais sont caractérisés par une grande qualité nutritionnelle. C'est-à-dire qu'ils sont riches en minéraux, vitamines, antioxydants, eau et fibres alimentaires.

Ils se différencient des légumes par une teneur plus élevée en **sucres** (naturellement présents).

Il est important que votre enfant en mange **1 à 2 portion(s)** par jour, soit en dessert, en collation ou au petit déjeuner.

Bon à savoir ...

- Donner la préférence aux fruits **de saison** et à la diversification, car, comme les légumes, ils n'ont pas tous la même composition. Demander conseil au (à la) diététicien(ne) de votre enfant.
- C'est à l'état **naturel** et à **bonne maturité** qu'ils nous apportent le plus de vitamines et d'antioxydants.
- Une portion représente **80 à 100 g** (partie comestible). Ex : 1 pomme, 2 abricots ; 5-6 fraises, 1 orange, ...
- Un jus de fruit est moins riche en fibres qu'un fruit frais. Lorsqu'on le presse, il perd la plupart de ses fibres. Il sera cependant, tout aussi sucré. Il coupe moins la faim par sa faible teneur en fibres et son état liquide. Il est préférable de proposer des fruits frais à votre enfant.
- Les **fruits séchés** ne rentrent pas dans les portions, car, même s'ils sont riches en vitamines et minéraux, ils sont aussi pauvres en eau et **riches** en sucre.

La famille des produits laitiers

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



Cette famille comprend le lait, les fromages, les yaourts, les laits fermentés ainsi que les alternatives végétales enrichies en calcium (lait de soja, yaourt au soja...).

Elle apporte principalement des protéines et du calcium. Ces derniers sont des éléments essentiels pour la croissance des os de votre enfant.

Afin d'assurer des apports calciques nécessaires aux statuts osseux et dentaires de votre enfant, il faudrait qu'il consomme 2 portions de produits laitiers sur sa journée jusqu'à 10 ans (3 portions à partir de 10 ans).

Bon à savoir ...

- Une portion de cette famille = 1 verre de lait (200 ml) ou 125 g de yaourt ou 100 g de fromage frais ou 30 g de fromage.
- Les crèmes culinaires et les crèmes desserts (riz au lait, pudding, ...) ne font pas partie de cette famille. Elles se retrouvent respectivement dans la famille des matières grasses et dans la famille des extras.
- En général : au plus un fromage est dur, au plus sa teneur en calcium, mais aussi en graisse/sel, est élevée. Il est conseillé de les alterner et de privilégier le lait, les yaourts et les fromages frais, car ceux-ci sont + riches en eau et moins riches en graisses. ! Certains fromages font exception : fromage fondu, mascarpone, roquefort, ... Il faudra veiller à lire les étiquettes nutritionnelles.
- Certaines boissons végétales contiennent parfois beaucoup plus de glucides que le lait de vache, comme le lait de riz par exemple. Il est conseillé de les consommer avec modération

La famille des viandes, volailles, œufs, légumineuses et alternatives végétales



Cette famille comprend les viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches...) et alternatives végétales (seitan, tofu, quorn, tempeh...).

Ces aliments apportent du fer (essentiel pour le fonctionnement cérébral) et des protéines de qualité. Ces dernières sont indispensables pour la croissance, la régénération des tissus et la fonction immunitaire.

Il est donc important que votre enfant en consomme 1 fois par jour en variant les sources sur la semaine :

- Au moins 2X du poisson qu'il soit gras (saumon, truite, hareng, ...) ou maigre (cabillaud, sole, lieu, ...)
- De la volaille, de œufs, des légumineuses et alternatives végétales
- Max 1X de la viande rouge (bœuf), max 1X de la viande blanche (porc, veau), max 1X du haché

Bon à savoir ...

- Certaines viandes sont bien plus grasses : la plupart des viandes hachées, le lard, les charcuteries grasses, ... Il faudra limiter leur consommation à max 1 fois/semaine. N'hésitez pas à faire découvrir à votre enfant, les charcuteries comme le filet de dinde, le jambon cuit, ... et préparer des viandes comme le filet de poulet, la mignonnette de porc, le rumsteck, l'américain nature, ...
- Les alternatives végétales contiennent des protéines mais apportent une plus faible quantité de fer que les viandes. Elles permettent cependant de répondre à une alimentation plus durable et variée.
- L'alimentation des enfants est souvent trop riche en protéines (un excès de protéines est souvent associé à un excès de graisses). La ration de viande/volaille/poisson sur la journée ne devrait pas dépasser 10 g par année jusqu'à l'âge de 10 ans (ex : 7 ans = 70 g max). Elle devrait rester à 100g jusqu'à 12 ans.

La famille des matières grasses

CHAQUE JOUR UN PEU
de MATIÈRE GRASSE →



Cette famille comprend toutes les sortes de matières grasses (les huiles, les matières grasses végétales, les matières grasses animales, les matières grasses tartinables, le beurre, les mayonnaises et dérivés, la crème...) ainsi que les fruits oléagineux (noix, noisettes, noix de pécan, amandes...).

Les aliments de cette famille apportent des vitamines liposolubles (A, D, E et K) ainsi que des acides gras essentiels, mais ils sont également très riches en graisses. C'est la raison pour laquelle ils doivent être consommés avec modération. Cette famille est indispensable pour favoriser un bon développement de votre enfant (construction de son cerveau, bon fonctionnement de son système immunitaire, protection de ses organes internes et bonne santé de sa peau). Mais il sera très important de bien choisir parmi les aliments qui la composent, car certains contiennent de « bonnes graisses » et d'autres de « mauvaises graisses ».

Bon à savoir ...

- Préférer les matières grasses d'origine végétale (huile de colza, de tournesol, d'olive, d'arachide, ...) ainsi que les fruits oléagineux pour la qualité de leurs acides gras (« bonnes graisses ») et les mélanges d'huiles.
- Il est important de varier fréquemment les huiles consommées.
- Les sauces du commerce, la crème fraîche, les pâtisseries et les biscuits contiennent généralement des « mauvaises » graisses et sont donc à limiter.
- Pour vos sauces, n'hésitez pas à utiliser du lait ou du yaourt, pour en diminuer les calories et des herbes aromatiques ou épices pour augmenter les saveurs.

La famille des EXTRAS

La famille des Extras comprend les aliments non indispensables, mais que l'on mange pour le « plaisir » :



Les pâtisseries, biscuits, barres chocolatées, chocolats, bonbons, glaces, chips, boissons sucrées (jus de fruits avec sucre ajouté, sodas, ...).

Tous ces aliments ont une forte densité énergétique. Ils ne sont pas interdits, mais doivent être consommés en petites quantités et de façon occasionnelle.

Bon à savoir ...

- Une consommation trop importante de sucreries favorise la prise de poids et la formation de caries.

L'eau



La seule boisson **réellement indispensable** au bon fonctionnement de l'organisme est l'eau. L'eau est un nutriment **essentiel** à la vie. Elle constitue plus de la moitié du corps de l'enfant. C'est pour cette raison qu'elle « arrose » la pyramide alimentaire.

Classiquement, on dit qu'il faut boire 1,5 litre d'eau, en moyenne, par jour. Il faut toutefois savoir que cela **varie** d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre. En effet, les besoins varient en fonction de l'âge et se verront augmentés en cas de chaleur, d'exercice physique intense, de diarrhée ou de fièvre.

Les recommandations de base pour les enfants sont les suivantes :

Âge	Recommandations (EFSA 2010)
4 à 8 ans	1,1 à 1,3L
9 à 13 ans	1,5 à 1,7L

Bon à savoir ...

- Pour bien s'hydrater, il faut **répartir** les prises sur la journée.
- Le thé, le café et les boissons énergisantes contiennent de la caféine. Ils ne sont **pas adaptés** aux enfants.
- Le lait, les potages et les boissons sucrées sont considérés comme des **aliments** et non comme des boissons.
- Les boissons édulcorées ne sont **pas conseillées** aux enfants, car elles habituent au goût sucré. De plus, il existe des doses journalières admissibles (DJA) en fonction du poids, à ne pas dépasser pour éviter un risque de toxicité à long terme. L'enfant ayant un plus petit poids que l'adulte, sa DJA est plus petite.

L'activité physique

Il est important d'apprendre à votre enfant à être actif car l'activité physique permet de brûler l'excès de calories ingérées et a de nombreux effets positifs.

- **Au niveau médical** : prévention des maladies chroniques, contrôle du poids, optimisation du développement ainsi que de la croissance des muscles, des os, des tendons, du système cardiovasculaire
- **Au niveau psychologique** : meilleure estime de soi, amélioration du bien-être émotionnel et physique.
- **Au niveau social** : elle permet de s'exprimer, de s'intégrer et d'interagir avec d'autres enfants.

Pour les enfants, l'OMS recommande un minimum de 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour.

Voici quelques petites astuces pour favoriser l'activité physique chez votre enfant :

- 1) L'inciter à privilégier les escaliers plutôt que les ascenseurs et escalators.
- 2) L'encourager à se rendre à l'école à pied, à vélo ou en rollers. Si cela n'est pas possible, garer sa voiture à quelques centaines de mètres de l'école.
- 3) Faire des activités en famille (promenades à pied, à vélo, foot, piscine, ...)
- 4) Inscrire votre enfant à un sport qui lui convient
- 5) Le laisser participer aux tâches ménagères en fonction de son âge.
- 6) Limiter le temps passé devant les écrans.

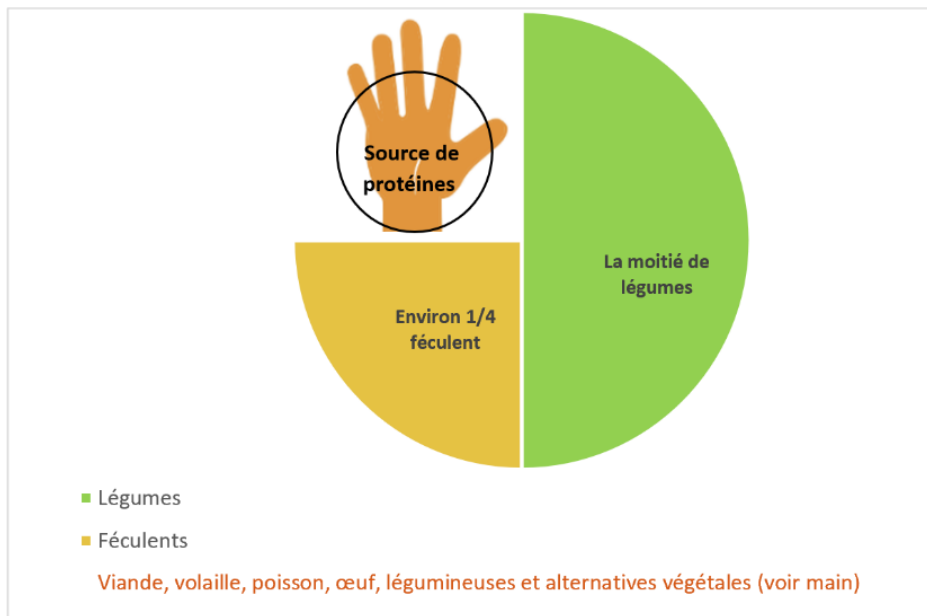




L'assiette idéale

Cette assiette vous permet de visualiser l'espace occupé par les différents aliments dans l'assiette de votre enfant.

Pour favoriser une alimentation équilibrée et combler les besoins de votre enfant, son assiette devrait principalement être composée de légumes avec une quantité moindre de féculents (pomme de terre, riz, pâtes, ...) et de viande, volaille, poisson, œuf ou alternatives végétales (maximum 10 g par année d'âge, ce qui correspond approximativement à la paume de la main de votre enfant).



La répartition des repas sur la journée

Les aliments doivent être **répartis** entre les différents repas tout au long de la journée.

Un **déjeuner** est recommandé pour bien commencer la journée. En effet, l'organisme vit sur **ses réserves** toute la nuit, il est donc important de les réapprovisionner le matin. Un enfant qui part à l'école le ventre creux sera dans de moins bonnes conditions de performances **intellectuelles et physiques**. De plus, cette mauvaise habitude est favorable à la **prise de poids**, car l'enfant se rattrape souvent sur des produits sucrés et gras durant la matinée. Il vaut donc mieux se réveiller un quart d'heure plus tôt et prendre le temps de déjeuner ensemble.

Dès lors, un **déjeuner complet** permet : de passer une matinée en évitant les crampes d'estomac et les « coups de pompe », de prendre un repas de midi moins copieux et d'éviter les grignotages durant la matinée.

Le petit déjeuner idéal devrait se composer :

- De féculent (pain, sandwich, céréale, ...) avec une fine couche de matière grasse si pain et éventuellement une garniture sucrée (style confiture, miel, sirop)
- Un produit laitier : yaourt, lait, fromage, ...
- Un fruit cru ou cuit
- De l'eau

Faut-il lui donner une **collation à 10H** ? :

Celle-ci n'est pas nécessaire, mais peut être utile en cas d'absence du petit déjeuner (déconseillé) ou d'un des composants du petit déjeuner, ou lorsque celui-ci est pris très tôt le matin. Il peut alors être intéressant de prévoir un laitage ou un fruit ou féculent pour compléter l'équilibre nutritionnel de sa journée.

Le repas de midi est pris si possible chaud et devrait se composer :

- De féculent : pomme de terre, pâtes, riz, semoule, ... (environ ¼ assiette)
- De légumes crus /cuits (environ la moitié de l'assiette) ou en potage
- D'un aliment de la famille des viandes, volailles, poissons, œufs ou alternatives végétales.
- D'un peu de matière grasse (varier les sources)
- De l'eau à volonté
- Un dessert : un fruit ou un produit laitier

Le goûter chez les enfants est considéré comme un repas à part entière. Celui-ci va permettre d'éviter les grignotages entre le repas de midi et celui du soir et peut se composer :

- De féculent (pain, sandwich, céréale, ...) avec une fine couche de matière grasse si pain et éventuellement une garniture sucrée (style confiture, miel, sirop)
 - De l'eau
- + Un fruit cru/cuit **OU** un produit laitier

Le repas du soir, pour être équilibré, devrait se composer de :

- De féculent : pomme de terre, pain, pâtes, riz, semoule, ... (environ ¼ assiette)
- De légumes crus /cuits (environ la moitié de l'assiette) ou en potage
- D'un aliment de la famille des viandes, volailles, poissons, œufs ou alternatives végétales **SI** l'enfant n'en a pas consommé au dîner **OU** produit laitier style fromage **SI** l'enfant n'en a pas consommé assez durant la journée.
- D'un peu de matière grasse
- De l'eau à volonté

Remarque : Les repas du soir et du midi peuvent être inversés.



Les 10 règles d'or pour une alimentation équilibrée et une vie saine

1) Varier son alimentation

Varier les aliments et les techniques de préparation pour que vos repas contiennent une plus grande diversité de minéraux, vitamines... N'hésitez pas à présenter différents aliments à votre enfant et si possible, sous différentes formes.

2) Lui donner envie de manger

Choisir avec lui une assiette qu'il aime, mettre de la couleur dans son assiette, faire une jolie présentation.

3) Limiter les grignotages

Si vous vous apercevez qu'il a réellement faim et que ce n'est pas de la gourmandise, lui préparer plutôt une collation/un goûter adéquat.

4) Apprendre à votre enfant à découvrir les aliments

Faire les courses avec votre enfant, le laisser choisir les légumes, préparer le repas avec lui.

5) Assurer la bonne répartition des aliments dans son assiette

Vous devez principalement retrouver des légumes dans son assiette. Les féculents ainsi que la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les légumineuses et les alternatives végétales doivent se retrouver en plus petite quantité (10g par année d'âge).

6) L'eau est la seule boisson dont votre enfant a besoin

Toutes les autres boissons sucrées vont lui apporter des calories sous forme de sucres dont il n'a pas besoin. Elles pourront être proposées lors des moments plus festifs.



7) Aucun aliment n'est interdit

Tout est question de quantité et de fréquence. Votre enfant veut manger du chocolat ? Ce n'est pas interdit, mais c'est un morceau raisonnable et pas tous les jours.

8) Inciter votre enfant à bouger

Limiter le temps devant la télévision, l'ordinateur, la console de jeux ou autre activité sédentaire. Faire des balades en famille, l'encourager à pratiquer un sport qu'il aime, à promener le chien, à réaliser des tâches ménagères...

9) Laisser votre enfant décider de son appétit

Ne pas forcer votre enfant à terminer son assiette lorsqu'il vous dit ne plus avoir faim, il faut lui faire confiance. Lui servir une petite assiette et au besoin le resservir.

10) Votre enfant devrait manger min 3 à 5 portions de fruits et légumes sur la journée

Soit l'équivalent de 1 à 2 portion(s) de fruits et 2 à 3 portions de légumes sur la journée (1 portion correspondant à 80 g/ la taille d'une pomme).



Comment lutter contre la néophobie alimentaire

L'enfance est aussi une période durant laquelle certains enfants vont avoir tendance à **refuser** de manger certains aliments, principalement les légumes. Il ne faut pas pour autant supprimer ces aliments, car les goûts évoluent avec l'âge. Voici quelques **conseils** pour lutter contre la néophobie alimentaire :

- Proposer le même aliment plusieurs jours sous différentes formes (exemple des légumes : cuisson à l'eau, à la vapeur, dans un potage, dans une purée...).
- Ne pas hésiter à proposer un même aliment à plusieurs reprises si votre enfant ne souhaite pas y goûter.
- Ne pas hésiter à utiliser des herbes aromatiques ainsi que des épices pour relever les goûts.
- Ne surtout pas utiliser le chantage. (ex : « si tu ne termines pas tes légumes, tu n'auras pas de dessert ! »).
- Inviter votre enfant à cuisiner avec vous. Lui proposer une présentation originale.
- Favoriser les aliments colorés pour la préparation des repas.

BIBLIOGRAPHIE

- Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française - Suivez le guide : KIDS n°6 – D. Niechcicki – Bruxelles.
- Food in action avec la collaboration avec l'Institut Paul Lambin - Pyramide Alimentaire critères : document réservé aux professionnels de la santé – 2013
- <http://www.one.be> / <http://www.healthandfood.be>
- <http://www.inpes.fr>
- Fédération Wallonie Bruxelles - Guide alimentaire complémentaire au cahier spécial des charges. Objet : Confection et livraison de repas dans des collectivités d'enfants de 3 à 18 ans – 2012 – p 33- 34
- Association Belge du Diabète – Je suis une personne diabétique de type 2 : Comment bien manger ? – Bruxelles – 2016
- Les diététiciennes de l'hôpital de Libramont – Les bases de l'alimentation équilibrée

Mes questions pour les prochaines consultations

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

