

Bien nourrir votre enfant

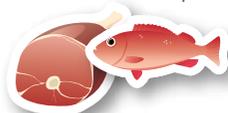


★ LES ÉQUIVALENCES

Équivalences en protéines

Un apport excessif en protéines a des conséquences défavorables sur le foie et les reins. De plus, ce type d'excès peut être facteur d'obésité chez l'enfant. Tous les aliments ci-dessous apportent **la portion journalière recommandée pour un enfant de moins de 2 ans.**

30 g
de viande ou poisson



2 cuillères

à soupe rases
de viande ou poisson



**200 à
250 ml**
de lait



1 œuf
entier



30 g
de fromage



1 à 2
yaourts



300 g
de riz, pâtes
ou autres céréales



250 g
de pain



★ LES ÉQUIVALENCES

Équivalences en calcium

Tous les aliments ci-dessous apportent la portion recommandée par repas pour un enfant de moins de 2 ans.

