



ALIMENTATION D'UN ENFANT DE 7 À 10 ANS

L'enfant en pleine croissance a des besoins nutritionnels spécifiques.

Dans le but de respecter ces besoins et d'inciter l'adoption d'une alimentation équilibrée, EpiCURA propose des menus adaptés à l'âge de l'enfant.

Ces repas peuvent être enrichis et/ou modifiés en fonction des goûts, des habitudes et aptitudes de l'enfant, d'allergies alimentaires ou de recommandations spécifiques.

Les spécificités

- 2 à 3 portions de produits laitiers sont recommandées à cet âge. 1 portion équivaut à 1 verre de lait 1/2 écrémé (150 ml) ou à 1 yaourt (125g) ou à 100 g de fromage blanc ou à 1 portion de fromage (30g).
- La garniture du matin est une garniture sucrée pour éviter l'excès de protéines.
- 2 tranches de pain beurrées sont prévues le matin et le soir.
- La quantité de viande, volaille, poisson est limitée à 70g (poids cuit) pour éviter l'excès de protéines.
- Une sauce accompagne le repas mais peut être supprimée en fonction des goûts.
- Les fruits sont servis en dessert tous les jours.
- L'après-midi, le goûter est distribué par le service de pédiatrie. Il s'agit d'un féculent ou un biscuit sec et d'un produit laitier. Une alternative sans lactose existe.
- Au souper, nous servons 40g de garniture pour éviter l'excès de protéines.
- Un potage est proposé le soir pour augmenter la ration de légumes de la journée.

Malgré une adaptation rigoureuse de la quantité de lait, de viande et de garniture sur le pain, l'apport en protéines reste trop élevé. C'est pourquoi, à la maison, il est recommandé de ne pas dépasser ces quantités.

Consultations diététiques pédiatriques sur les sites d'Ath et de Frameries.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital