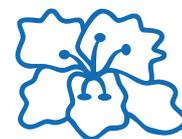




Fiche conseil L'alimentation

- ➔ Maintenir des apports réguliers d'un jour à l'autre.
- ➔ Sous forme de 3 repas et 2 ou 3 collations sur la journée.
- ➔ Jamais en dessous de 1500kcal / jour (Risque d'hypotrophie du bébé).

Ne pas "manger pour deux"
mais deux fois mieux !



Exemple de répartition des aliments : 1800 à 2200 kcal / jour

Petit Déjeuner

Boisson : thé ou café ou tisane
Laitage : lait ou yaourt ou fromage
Pain ou biscottes ou céréales
Beurre
Sucre ou confiture ou chocolat

Collation matinée

Fruit ou 1 jus de fruit ou biscuits

Déjeuner

Légumes crus et/ou cuits
Viande ou poisson ou œufs
Féculents et/ou pain
Huile, beurre
Laitage ou fromage
1 fruit (éventuellement)

Collation goûter

Laitage ou fromage et un fruit ou pain
ou biscuits ou céréales

Dîner

Comme le déjeuner

Collation soirée

1 fruit ou biscuits

Exemples de collations : 1 produit laitier + 1 aliment glucidique

- 1 yaourt nature + 1 fruit
- 1 thé au lait + 3 ou 4 biscuits
- 1 fromage blanc + 1 compote
- 1 crème renversée
- 1 lait chocolaté + 3 abricots secs
- 1 tasse de lait + des céréales
- 1 café au lait + 1 pain au lait
- 1 crêpe au sucre + 1 yaourt liquide
- 1 yaourt aux fruits
- 1 gâteau de riz
- 1 portion de fromage + du pain