

Les aliments attrayants pour les enfants ne sont pas toujours les plus adaptés à leur alimentation. Ils sont souvent trop sucrés et trop gras



À partir de 3 ans, les aliments courants, en quantités adaptées à l'âge, répondent aux besoins de l'enfant



Demandez conseil à une diététicienne en consultation



REJOIGNEZ - NOUS

www.CEDE-NUTRITION.org



Comment bien choisir les aliments pour enfants ?



Comment bien choisir les aliments pour enfants ?



Le Nutri-Score n'est pas affiché sur l'emballage ?

Recherchez-le avec une application mobile

Préférez les aliments Nutri-Score A, B ou C



Consultez les listes d'ingrédients :

Crêpes goût chocolat noisette

Ingrédients : **Sucre**, farine de blé, lait entier frais (22%), œufs (11%), huile de tournesol, pâte de noisettes (4,5 %) ; **stabilisants :** **glycérol, sorbitols** cacao maigre en poudre (2,5 %), **dextrose**, beurre de cacao, sel ; **poudre de lactosérum, émulsifiant :** **lécithines, arômes.**

Préférez les listes d'ingrédients courtes

Évitez

Les aliments et boissons dont le premier ingrédient est **le sucre**

Les **ingrédients peu familiers** que vous ne trouveriez pas dans votre cuisine

Les **emballages attrayants** affichant des **mascottes** et offrant des petits **gadgets**