



Les matières grasses

Quels types de graisses existent ?

Des graisses cachées

A PREFERER



A EVITER



Des graisses visibles

A PREFERER



A LIMITER



A quoi cela sert ?

Les graisses sont indispensables surtout de 0 à 3 ans !

Une source d'énergie
très utile !



Une source d'acides gras
essentiels aux :



Quand en donner ?

Allaitement & Biberon



Pas nécessaire

Quand bébé est uniquement allaité ou
nourri avec un lait infantile, ses besoins
sont couverts !
Ce n'est pas nécessaire

Vers 4/6 mois



Quand bébé commence les
légumes/fruits, il boit alors moins de
lait. Il faut ajouter des matières grasses
au déjeuner puis au dîner quand il
mangera des légumes le soir.

Enfant, Ado & Adultes



De la matière grasse
tous les jours

Lesquelles choisir ?

EN PRIORITE



Les huiles de colza, de noix, ou mélanges d'huiles

DE TEMPS EN TEMPS



Beurre



Crème fraîche entière

Comment les utiliser ?

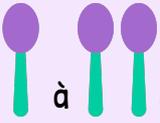
A ajouter juste avant de servir l'assiette de bébé



Quelles quantités ?

De 4/6 mois à 3 ans



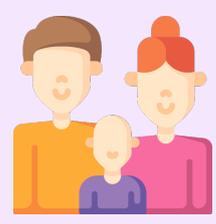
à  cuillères à café par repas (déjeuner et dîner)

Enfant de 4 à 11 ans



 cuillères à café par repas (déjeuner et dîner)

Ado & Adultes



 cuillères à soupe par repas (déjeuner et dîner)



De temps en temps

1 noisette de beurre CRU / jour

1 noisette de beurre CRU / jour