



# Les matières grasses

## Quels types de graisses existent ?

### Des graisses cachées

A PREFERER



Viande  
Sardine  
Oeufs  
Maquereau

A EVITER



Viennoiserie et plats  
préparés

### Des graisses visibles

A PREFERER



Huile (colza)

A LIMITER



Beurre  
Crème

## 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 :



Cerveau



Yeux



Système  
Nerveux

## Quand en donner ?

### Allaitement & Biberon



Pas nécessaire

Quand bébé est uniquement allaité ou  
nourri avec un lait infantile, ses besoins  
sont couverts !

### 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



En priorité



De temps en temps

# Quelles quantités ?

De 4/6 mois à 3 ans



à 3 cuillères à café par repas (déjeuner et dîner)



De temps en temps

Enfant de 4 à 11 ans



2 cuillères à café par repas (déjeuner et dîner)

1 noisette de beurre CRU / jour

Ado & Adultes



2 cuillères à soupe par repas (déjeuner et dîner)

1 noisette de beurre CRU / jour