

Les matières grasses

Quels types de graisses existent?

Des graisses cachées

A PREFERER







Sardine Oeufs Maquereau

A EVITER





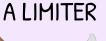
Viennoiserie et plats préparés

Des graisses visibles

A PREFERER









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 :





Svstème

Quand en donner?

Allaitement & Biberon



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. Ilfaut 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







Crème fraîche entière

Comment les utiliser?

A ajouter juste avant de servir l'assiette de bébé



En priorité



De temps en temps

Quelles quantités?

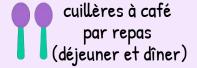
De 4/6 mois à 3 ans

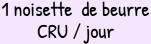


cuillères à café par repas (déjeuner et dîner)

Enfant de 4 à 11 ans

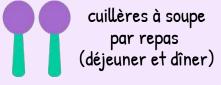






Ado & Adultes







De temps en temps

1 noisette de beurre CRU / jour