

# Les bons aliments pour la santé

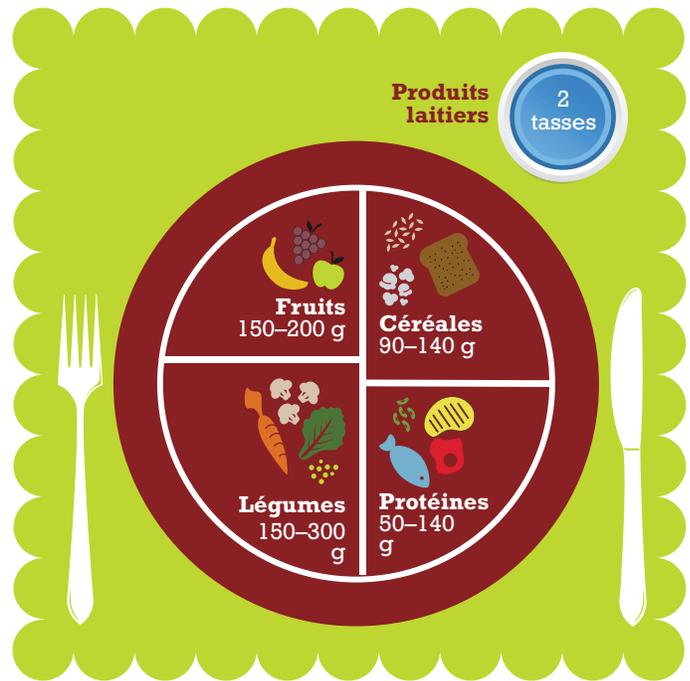
Une bonne nutrition est fondamentale pour la croissance des enfants d'âge préscolaire et pour prévenir l'obésité

De quoi les enfants de 2 à 5 ans ont-ils besoin dans leur alimentation quotidienne ?

La quantité de nourriture dont votre enfant a besoin dépend de son âge, de sa taille et de son niveau d'activité.

Les enfants ne devraient pas être contraints à manger plus qu'ils ne veulent.

Lorsque vous prévoyez repas et goûters, gardez à l'esprit les groupes d'aliments et les portions figurant sur l'assiette représentée à droite



Et les bonbons ?

Mieux vaut les limiter, mais ne bannissez aucun aliment complètement.



Donnez-leur de bonnes habitudes

Donnez l'exemple en proposant davantage d'aliments frais.

English Title: Healthy Children Eat Right



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

