

Ce dont les jeunes enfants ont besoin



Coloré et sain

Manger des légumes et des fruits tous les jours. Cela permet aux jeunes enfants, et à toutes les autres personnes, d'être en forme.



Végétarien, ça marche aussi

Pour les jeunes enfants qui ne mangent pas de viande, le lait, le fromage, les œufs, les céréales complètes et les légumineuses sont particulièrement importants.



Pauses repas

Cinq repas par jour conviennent à de nombreux jeunes enfants. Entre les deux, l'eau suffit. Mieux vaut éviter les boissons sucrées.

Restes autorisés

Les jeunes enfants savent eux-mêmes quand ils sont rassasiés. Les restes dans l'assiette ne sont pas un problème.



C'est mieux ensemble

Manger ensemble est un plaisir et crée des liens. De préférence sans distraction.

Mouvement

Courir, grimper, jouer : c'est ainsi que les jeunes enfants explorent leur monde. La télévision, la tablette et autres ne leur font pas de bien.



Un environnement sans tabac

Les enfants aiment l'air frais et n'aiment pas les pièces où l'on fume.



gesund.ins.leben



[gesund-ins-leben.de/
kleinkind](https://gesund-ins-leben.de/kleinkind)

© BLE 2024
N° d'article 3688
ble-medien-service.de

