



ALIMENTATION D'UN ENFANT DE 11 À 14 ANS

L'enfant en pleine croissance a des besoins nutritionnels spécifiques.

Dans le but de respecter ces besoins et d'inciter l'adoption d'une alimentation équilibrée, EpiCURA propose des menus adaptés à l'âge de l'enfant.

Ces repas peuvent être enrichis et/ou modifiés en fonction des goûts, des habitudes et aptitudes de l'enfant, d'allergies alimentaires ou de recommandations spécifiques.

Les spécificités

- 3 à 4 portions de produits laitiers sont recommandées à cet âge. 1 portion équivaut à 1 verre de lait 1/2 écrémé (150 ml) ou à 1 yaourt (125g) ou à
- 1 portion de fromage (30g) ou à 1 portion de fromage blanc (100g).
- 3 tranches de pain beurrées sont prévues le matin et le soir.
- La garniture du matin est une garniture sucrée pour éviter l'excès de protéines.
- Le repas de midi contient entre 100 et 125 g de viande (poids cuit), volaille ou poisson, 250g de féculents et 250g de légumes. Pour assurer les besoins,
- 1 tranche de pain est ajoutée le midi ainsi que des crudités au souper.
- Une sauce accompagne le repas mais peut être supprimée en fonction des goûts.
- Un fruit est servi en dessert chaque jour.
- L'après-midi, le goûter est distribué par le service de pédiatrie. Il s'agit d'un féculent ou un biscuit sec et d'un produit laitier. Une alternative sans lactose existe.
- Au souper, l'ajout d'une portion (20 g) de fromage frais en plus de la garniture du jour permet de tartiner la troisième tranche de pain.

Malgré une adaptation rigoureuse de la quantité de lait, de viande et de garniture sur le pain, l'apport en protéines reste trop élevé. C'est pourquoi, à la maison, il est recommandé de ne pas dépasser ces quantités.

Consultations diététiques pédiatriques sur les sites d'Ath et de Frameries.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital