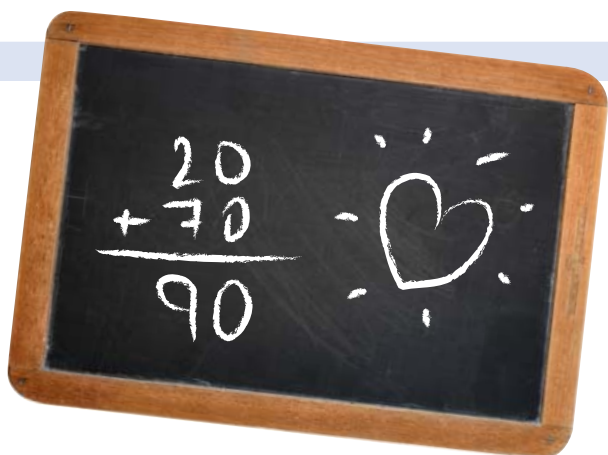


COMMENT CONSTITUER UN REPAS EQUILIBRE ?

EXEMPLES DE MENUS

Pour **90g** de glucides/repas

Ces menus sont des exemples, chaque enfant peut réagir différemment. C'est pourquoi il est important de noter les résultats de la glycémie sur le carnet. Chaque nouveauté alimentaire pourra ainsi être « évaluée » et adaptée pour la consommation suivante.



MENU N°1

- 350g de spaghettis, sauce bolognaise + 70 g
- Salade verte*
- 1 yaourt nature
- 1 pêche + 20 g
- Pas de pain

= **90g**
de glucides

MENU N°2

- Concombre* vinaigrette
- Saucisse
- 250g de purée maison* ou 375g de purée en flocons⁽¹⁾ + 50 g
- Mousse au chocolat + 20 g
- 40g de pain + 20 g

= **90g**
de glucides

MENU N°3

- Haricots verts en salade
- Roti de bœuf
- 250g de pâtes + 50 g
- Fromage
- Banane + 20 g
- 40g pain + 20 g

= **90g**
de glucides

Chaque menu doit être composé au minimum de :

- Une portion de légumes (crus ou cuits),
- Des féculents et du pain (les quantités sont définies selon l'appétit de l'enfant, avec la diététicienne et le diabétologue),
- 1 laitage nature ou un fromage,
- 1 fruit ou une compote.

Pour les plus jeunes, il est conseillé de ne manger de la viande/ poisson ou des œufs, qu'une seule fois/ jour.

Il est important de préserver le plaisir de manger et de varier les menus.

* la présence des légumes est négligeable en termes de glucides. L'apport en fibres et l'habitude de manger des légumes dès l'enfance sont à privilégier.

⁽¹⁾ Si vous utilisez de la purée en flocons, vous devez multiplier par 1,5 le poids de la purée maison. Par exemple pour 100 g de purée maison : 100x 1,5 soit 150g de purée en flocons.

