



(<https://www.resolutionsante.com/feed/>)

Résolution Santé



(<https://www.resolutionsante.com/>)

PROPOSEZ UN ARTICLE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/A-PROPOS-DE-RESOLUTION-SANTE/](https://www.resolutionsante.com/a-propos-de-resolution-sante/))

SANTÉ DE L'ENFANT ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LENFANT/](https://www.resolutionsante.com/sante-de-lenfant/))

Quelle est la meilleure alimentation pour les enfants

30 JUIN 2019

([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/AUTHOR/DAPHNEEROUSSEAUX/](https://www.resolutionsante.com/author/daphneerousseaux/))

DAPHNÉE ROUSSEAU
([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/AUTHOR/DAPHNEEROUSSEAUX/](https://www.resolutionsante.com/author/daphneerousseaux/))

0 COMMENTAIRE
([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1082/QUELLE-EST-LA-](https://www.resolutionsante.com/1082/quelle-est-la-)



Intégrer des matières grasses

Certes vous tenez à la santé de votre enfant, mais cela ne signifie pas que vous devez exclure de son alimentation les matières grasses ; seulement, il faut choisir celles qui sont saines. En effet, son organisme a besoin d'acides gras essentiels comme l'oméga 3 et l'oméga 6. Dans ce cas, vous pouvez lui faire des préparations avec de l'huile de canola, de l'huile de soja ou de l'huile d'olive. Il est également possible de prendre des beurres de noix et des margarines non hydrogénées. Lorsque vous choisissez des biscuits, des craquelins ou des beignets au supermarché, vérifiez les étiquettes de ces produits. Évitez-les si la teneur en gras trans ou saturés est importante. On peut comprendre que votre **famille** préfère les saucisses, les viandes froides et les viandes transformées, mais il faudra en mettre le moins possible dans le menu de votre enfant. Ces produits sont riches en matière grasse. Vous trouverez également beaucoup d'informations sur ce sujet sur le blog de [l'association avantages familles](https://www.avantages-familles.ch) (<https://www.avantages-familles.ch>).

La collation idéale

Si pour le repas de votre enfant, vous avez des idées, ce n'est pas toujours la même chose avec les collations. En général, on a tendance à leur offrir des produits industriels et des aliments déjà préparés. L'idéal est de préparer à la maison ses collations avec des produits frais. Faites des biscuits maison et pour les motiver, vous pouvez même les préparer avec lui. N'hésitez pas à concocter des brochettes de légumes avec des tomates cerises, des concombres, des carottes et des choux fleurs bien assaisonnés pour toute la **famille**. Il est également possible de lui faire une barquette ou une boîte de fruits. Prenez des fruits de saisons et afin d'aiguiser leur appétit, choisissez des fruits de différentes couleurs à couper en petits dés. En collation, votre enfant peut aussi avoir des noix et des graines avec quelques fruits secs bios. Si votre enfant demande du chocolat, donnez-lui du chocolat noir minimum 70 % qui est à prendre avec du lait végétal.

Le régime adapté aux **enfants** doit être constitué de trois repas (le matin, l'après-midi et aussi le soir avant de se coucher), d'une à trois collations. Lorsque vous nourrissez votre enfant, privilégiez toujours les aliments complets, frais et non transformés, si possible. Bannissez également les produits industriels.

🗨️ LAISSEZ UN COMMENTAIRE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSSANTE.COM/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/#RESPOND](https://www.resolutionssante.com/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/#RESPOND))

👁️ 0

   

[HTTPS://WWW.RESOLUTIONSSANTE.COM/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/#RESPOND](https://www.resolutionssante.com/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/#RESPOND)



(<https://www.resolutionsante.com/276/meilleur-age-pour-tomber-enceinte/>) (<https://www.resolutionsante.com/129/creme-bebe-miel-de-manuka/>)

SANTÉ DE L'ENFANT (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LENFANT/) SANTÉ DE L'ENFANT (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LENFANT/)

Quel est le meilleur âge pour tomber enceinte : la grossesse
(<https://www.resolutionsante.com/276/meilleur-age-pour-tomber-enceinte/>)

7 MAI 2019

Crème ultra réparatrice bébé au miel de Manuka IAA15+ de Comptoirs & Compagnies
(<https://www.resolutionsante.com/129/creme-bebe-miel-de-manuka/>)

14 AVRIL 2019

Laisser un commentaire

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Nom*

Email*

Site web

POSTEZ VOTRE COMMENTAIRE

A PROPOS DU GUIDE :

Résolution Santé est un guide ouvert aux collaborations sur **la santé et le bien être** qui vous permet, grâce à une équipe d'experts passionnés, de découvrir de nombreux articles informatifs sur le secteur.

Il vous sera possible comme cela de vous informer sur tous les aspects de la santé et du bien-être mais aussi sur les médecines naturelles, douce et bio ou bien sur les régimes et la nutrition diététique sans omettre la chirurgie plastique et esthétique ou la thalassothérapie. De quoi rester en bonne santé !

TOUTES LES RUBRIQUES :

ACTUALITÉ, INNOVATION DE LA SANTÉ ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/ACTUALITES-ET-INNOVATIONS-DE-LA-SANTE/](https://www.resolutionsante.com/actualites-et-innovations-de-la-sante/))

ADDICTIONS ET DÉPENDANCES ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/ADDICTIONS-ET-DEPENDANCES/](https://www.resolutionsante.com/addictions-et-dependances/))

CHIRURGIE PLASTIQUE ET ESTHÉTIQUE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/CHIRURGIE-PLASTIQUE-ET-ESTHETIQUE/](https://www.resolutionsante.com/chirurgie-plastique-et-esthetique/))

DENTISTERIE ET MÉDECINE DENTAIRE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/DENTISTERIE-ET-MEDECINE-DENTAIRE/](https://www.resolutionsante.com/dentisterie-et-medecine-dentaire/))

HANDICAP ET AUTONOMIE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/HANDICAP-ET-AUTONOMIE/](https://www.resolutionsante.com/handicap-et-autonomie/))

HÔPITAL, CLINIQUE, CENTRE DE SOIN ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/HOPITAUX-CLINIQUES-ET-CENTRES-DE-SOINS/](https://www.resolutionsante.com/hopitaux-cliniques-et-centres-de-soins/))

HYGIÈNE DE VIE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/HYGIENE-DE-VIE/](https://www.resolutionsante.com/hygiene-de-vie/))

INFORMATIONS, GUIDES DE CONSEILS ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/INFORMATIONS-GUIDES-ET-CONSEILS-SANTE/](https://www.resolutionsante.com/informations-guides-et-conseils-sante/))

MALADIES ET PHARMACIES DE VOYAGE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MALADIES-ET-PHARMACIES-DE-VOYAGE/](https://www.resolutionsante.com/maladies-et-pharmacies-de-voilage/))

MALADIES ET TRAITEMENTS ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MALADIES-TRAITEMENTS-ET-MEDICAMENTS/](https://www.resolutionsante.com/maladies-traitements-et-medicaments/))

MAQUILLAGE, COSMÉTIQUE, HYGIÈNE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MAQUILLAGE-COSMETIQUE-ET-HYGIENE/](https://www.resolutionsante.com/maquillage-cosmetique-et-hygiene/))

MÉDECINE NATURELLES, DOUCE ET BIO ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MEDECINE-NATURELLES-DOUCE-ET-BIO/](https://www.resolutionsante.com/medecine-naturelles-douce-et-bio/))

MÉDECINE NON CONVENTIONNELLE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MEDECINE-ALTERNATIVE-NON-CONVENTIONNELLE/](https://www.resolutionsante.com/medecine-alternative-non-conventionnelle/))

RÉÉDUCATION ET RÉADAPTATION ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/REEDUCATION-ET-READAPTATION/](https://www.resolutionsante.com/reeducation-et-readaptation/))

RÉGIME, NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/MINCEUR-REGIME-NUTRITION-ET-DIETETIQUE/](https://www.resolutionsante.com/minceur-regime-nutrition-et-dietetique/))

SANTÉ DE L'ENFANT ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LENFANT/](https://www.resolutionsante.com/sante-de-lenfant/))

SANTÉ DE L'HOMME ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LHOMME/](https://www.resolutionsante.com/sante-de-lhomme/))

SANTÉ DE LA FEMME ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LA-FEMME/](https://www.resolutionsante.com/sante-de-la-femme/))

[SANTÉ DE LA PERSONNE ÂGÉE \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DE-LA-PERSONNE-AGEE/\)](https://www.resolutionsante.com/sante-de-la-personne-agee/)



[SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-ET-SECURITE-AU-TRAVAIL/\)](https://www.resolutionsante.com/sante-et-securite-au-travail/)

[SANTÉ ET SOINS DES CHEVEUX \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-DES-CHEVEUX/\)](https://www.resolutionsante.com/sante-des-cheveux/)

[SANTÉ MENTALE ET PSYCHOLOGIE \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SANTE-MENTALE-ET-PSYCHOLOGIE/\)](https://www.resolutionsante.com/sante-mentale-et-psychologie/)

[SITES, LIVRES, MAGAZINES SANTÉ \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SITES-LIVRES-ET-MAGAZINES-SUR-LA-SANTE/\)](https://www.resolutionsante.com/sites-livres-et-magazines-sur-la-sante/)

[SOINS DU CORPS ET MASSAGES \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SOINS-DU-CORPS-ET-MASSAGES/\)](https://www.resolutionsante.com/soins-du-corps-et-massages/)

[SOMMEIL, SIESTE ET INSOMNIES \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SOMMEIL-ET-SIESTE/\)](https://www.resolutionsante.com/sommeil-et-sieste/)

[SPORT, FORME ET SANTÉ SPORTIVE \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SPORT-FORME-ET-SANTE-SPORTIVE/\)](https://www.resolutionsante.com/sport-forme-et-sante-sportive/)

[THALASSOTHÉRAPIE, THERMALISME \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/THALASSOTHERAPIE-THERMALISME-ET-CURES/\)](https://www.resolutionsante.com/thalassotherapie-thermalisme-et-cures/)

[VÉTÉRINAIRES ET SOINS DES ANIMAUX \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/VETERINAIRES-ET-SOINS-DES-ANIMAUX/\)](https://www.resolutionsante.com/veterinaires-et-soins-des-animaux/)

[VITAMINES, MINÉRAUX, COMPLÉMENTS \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/VITAMINES-MINERAUX-ET-COMPLEMENTS/\)](https://www.resolutionsante.com/vitamines-mineraux-et-complements/)

RECHERCHER :

VALIDEZ

LES NOUVEAUX ARTICLES :

[\(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/\)](https://www.resolutionsante.com/1082/quelle-est-la-meilleure-alimentation-pour-les-enfants/)
30 JUIN 2019

[QUELLE EST LA MEILLEURE ALIMENTATION POUR LES ENFANTS \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1082/QUELLE-EST-LA-MEILLEURE-ALIMENTATION-POUR-LES-ENFANTS/\)](https://www.resolutionsante.com/1082/quelle-est-la-meilleure-alimentation-pour-les-enfants/)

[\(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1069/AMELIORER-MORAL-SPORT/\)](https://www.resolutionsante.com/1069/ameliorer-moral-sport/)

29 JUIN 2019

[AMÉLIORER SON MORAL GRÂCE AU SPORT ? \(HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1069/AMELIORER-MORAL-SPORT/\)](https://www.resolutionsante.com/1069/ameliorer-moral-sport/)

([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1056/LES-AVANTAGES-DES-PRODUITS-COSMETIQUES-BIO-POUR-LA-SANTE/](https://www.resolutionsante.com/1056/LES-AVANTAGES-DES-PRODUITS-COSMETIQUES-BIO-POUR-LA-SANTE/)) 

28 JUIN 2019

LES AVANTAGES DES PRODUITS COSMÉTIQUES BIO POUR LA SANTÉ ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1056/LES-AVANTAGES-DES-PRODUITS-COSMETIQUES-BIO-POUR-LA-SANTE/](https://www.resolutionsante.com/1056/LES-AVANTAGES-DES-PRODUITS-COSMETIQUES-BIO-POUR-LA-SANTE/))

([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1047/COMMENT-FAIRE-POUR-AVOIR-DES-BRAS-DE-REVE-AUGMENTER-LA-TAILLE-DES-BICEPS-ET-DES-TRICEPS/](https://www.resolutionsante.com/1047/COMMENT-FAIRE-POUR-AVOIR-DES-BRAS-DE-REVE-AUGMENTER-LA-TAILLE-DES-BICEPS-ET-DES-TRICEPS/))

28 JUIN 2019

COMMENT FAIRE POUR AVOIR DES BRAS DE RÊVE: AUGMENTER LA TAILLE DES BICEPS ET DES TRICEPS
([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1047/COMMENT-FAIRE-POUR-AVOIR-DES-BRAS-DE-REVE-AUGMENTER-LA-TAILLE-DES-BICEPS-ET-DES-TRICEPS/](https://www.resolutionsante.com/1047/COMMENT-FAIRE-POUR-AVOIR-DES-BRAS-DE-REVE-AUGMENTER-LA-TAILLE-DES-BICEPS-ET-DES-TRICEPS/))

([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1031/CHIRURGIE-ESTHETIQUE-LES-ERREURS-A-EVITER/](https://www.resolutionsante.com/1031/CHIRURGIE-ESTHETIQUE-LES-ERREURS-A-EVITER/))

28 JUIN 2019

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE, LES ERREURS À ÉVITER ([HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/1031/CHIRURGIE-ESTHETIQUE-LES-ERREURS-A-EVITER/](https://www.resolutionsante.com/1031/CHIRURGIE-ESTHETIQUE-LES-ERREURS-A-EVITER/))

A LIRE SUR LE SITE :

INFORMATIONS, GUIDES DE CONSEILS (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/INFORMATIONS-GUIDES-ET-CONSEILS-SANTE/)	SPORT, FORME ET SANTÉ SPORTIVE (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/SPORT-FORME-ET-SANTE-SPORTIVE/)	RÉGIME, NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/REGIME-NUTRITION-ET-DIETETIQUE/)
SYSTÈMES DE VENTILATION POUR RESPIRER SAINEMENT : COMMENT RESPIRER UN AIR SAIN ? (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/181/SYSTEMES-TRAQUEUR-ACTIVITE/)	PODOMÈTRE TRAQUEUR D'ACTIVITÉ : VIFIT (OU NOIR) (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/147/PODOMETRE-OU-NOIR/)	PSYLLIUM BIO POUR LE TRANSIT (PLANTAIN) (HTTPS://WWW.RESOLUTIONSANTE.COM/147/PSYLLIUM-BIO-POUR-LE-TRANSIT/)
14 AVRIL 2019	14 AVRIL 2019	14 AVRIL 2019

