

ALIMENT NUTRITIF POUR LA BONNE SANTÉ DES ENFANTS

- Les enfants ont besoin des mêmes aliments nutritifs que les adultes mais en quantité appropriée à leur âge.
- Donner à vos enfants des aliments variés comprenant des céréales, des fruits, des légumes et autres produits laitiers, viande, légumes de mer et haricots.
- Limiter la quantité des boissons sucrées et bombons que vos enfants mangent
- Limiter la quantité des aliments qui contiennent une grande quantité de graisse comme les frites, gâteaux, biscuits que vos enfants mangent
- Les enfants ont besoin de boire du lait pour la solidité de leurs os et dents
- **Manger bien permet aux enfants d'être en bonne santé, d'être plus productif et d'éviter l'obésité.**

