



Âge : ____ ans

Mise à jour le
_ / _ / _

⚠ ATTENTION AUX ALLERGIES - C'est sérieux

En cas de réaction allergique grave, appelez immédiatement le 144 (urgences médicales). Si l'enfant dispose d'un auto-injecteur d'adrénaline (EpiPen, Jext, Anapen), administrez-le dans la cuisse comme indiqué par le médecin.

✓ PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

✓ Ce qu'il/elle adore

✗ Ce qu'il/elle refuse de manger

🕒 A QUELLE HEURE IL MANGE ?



Petit-déjeuner

Ex: céréales, tartines...



Déjeuner

Ex: pâtes, viande...



Goûter

Ex: fruits, biscuits...



Dîner

Ex: soupe, légumes...

🍽 PORTIONS RECOMMANDÉES (ADAPTER SELON L'ÂGE)



Légumes



Fruits



Féculents



Protéines



Produits laitiers

💧 HYDRATATION

Quantité d'eau par jour

Boissons autorisées

Boissons interdites

✍ Notes et particularités

On s'est basés sur quoi ?

La pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition SSN (sge-ssn.ch) et les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (blv.admin.ch). Les portions varient selon l'âge et le gabarit de l'enfant – demandez conseil à votre pédiatre.