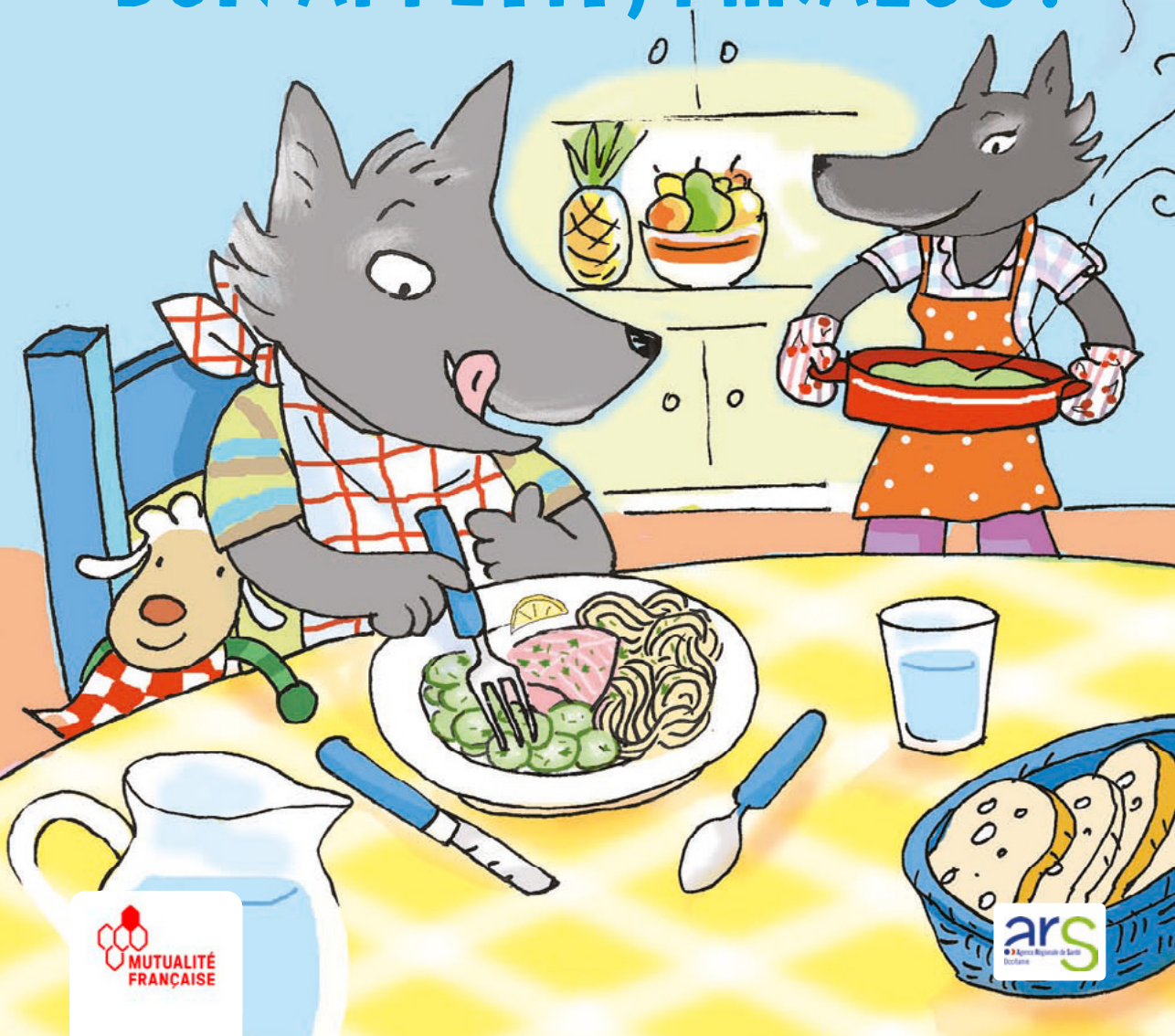


MILAN

Tout savoir sur la nutrition de 0 à 6 ans

BON APPÉTIT, MIKALOU!





Mikalou tourne en rond dans la maison.

Il n'a personne avec qui jouer: Maman Loup cuisine, Papa Loup jardine et Kamilia dort à poings fermés.

En plus, il commence à avoir très faim.

– Je peux avoir un morceau de pain? demande-t-il à maman.

– Oh non, ce n'est pas bon de manger entre les repas!

dit papa. Si tu venais plutôt m'aider dans le potager?

Oubliant sa faim, Mikalou file aussitôt au jardin!

Mikalou est ravi de ramasser les radis. Son panier se remplit petit à petit. Mais il fronce le nez en passant devant les navets:

– Bah, j'ai pas du tout envie d'en manger, dit-il l'air dégoûté.

– Pourtant, il faut goûter pour apprendre à aimer, explique papa. Les légumes, c'est bon pour la santé!

– Miam, les fruits aussi, dit Mikalou qui a très envie de grappiller dans le fraisier.

– Les fraises sont pour le dessert, rappelle papa. Et justement, je crois qu'il est temps de rentrer pour mettre le couvert...



Mikalou va vite se laver les mains pour aider papa à mettre la table. Il dispose les verres et les couverts. Puis il s'assoit bien et attache sa serviette autour de son cou.

- J'ai soif, dit Mikalou, je peux avoir un jus de fruit?
- Rien ne vaut un bon verre d'eau! rappelle Maman Loup en remplissant le pichet au robinet.



Miam, miam! Maman pose sur la table un plat qui sent drôlement bon.

- J'ai une faim de loup! s'exclame Mikalou en tendant son assiette. J'en veux beaucoup!
- Attention à ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre, prévient maman. Quand tu auras tout mangé, et si tu as encore faim, je te resservirai.

Sur sa chaise haute, Kamilia gigote. Elle aussi est affamée. Elle semble se régaler avec ses courgettes en purée.



Mikalou est ravi d'avoir du poisson et du riz, mais il fait un peu la tête devant les courgettes.

– Goûtes-en juste un petit peu, dit papa. Ainsi tu verras si tu aimes ça...

Méfiant, Mikalou en mange un tout petit bout... puis, finalement, dévore tout.

– Miam, que c'est bon! J'en veux bien encore un peu, s'exclame-t-il. Quel gourmand!

Ding, dong! Mikalou est ravi: le repas à peine fini, son copain Romarin vient passer tout l'après-midi chez lui.

– On peut voir un dessin animé? demande Mikalou en s'installant sur le canapé.

Papa Loup n'est pas d'accord.

– Kamilia dort... Et il fait trop beau dehors! Allons plutôt nous balader à vélo. Je vais emporter de quoi goûter au parc.

– Moi, je grignoterais bien un peu, dit Romarin en apercevant le goûter dans le sac à dos.

– Oh, ce n'est pas encore l'heure du goûter! On va d'abord bien s'amuser à faire du vélo, du toboggan, à jouer au ballon ou à 1-2-3 soleil. L'appétit vient en bougeant, dit papa!



Pourquoi il ne faut pas manger entre les repas?

Ton corps a besoin de digérer entre deux repas, de se mettre au repos. Un peu comme s'il faisait la sieste!



Pourquoi je dois manger des fruits et des légumes tous les jours?

Parce qu'ils sont pleins de vitamines. Grâce à eux, tu seras en pleine forme et en bonne santé!

Mais si j'ai faim?

Si tu as faim, peut-être n'as-tu pas mangé suffisamment au repas précédent, cela t'aurait donné plus d'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant.

Parfois, j'ai envie de manger... Et pourtant, je ne suis pas affamé.

Si tu t'ennuies un peu, que personne n'est disponible pour jouer avec toi, tu peux être tenté de grignoter! Mais ce n'est pas bon pour la santé. Mieux vaut chercher une occupation: faire du vélo, jouer au ballon, bouger... Tu oublieras ta faim jusqu'au moment du repas!

Si je mange un yaourt aux fruits ou si je bois un jus de fruits... C'est pareil non?

Pas tout à fait: dans les yaourts aux fruits, il y a très peu de fruits. Pour les jus de fruits, seuls les 100 % pur jus contiennent vraiment beaucoup de fruits.



Maman Loup dit que je dois boire du lait. Pourquoi?

Le lait (ou un petit-suisse, un yaourt, du fromage...) rend tes os très solides! Et c'est important pour pouvoir gambader!

Kamilia ne mange quand même pas encore tout à fait comme moi.

C'est normal, elle s'y met petit à petit: un jour elle goûte une compote, le lendemain une purée... Il faut du temps pour s'habituer à de nouvelles saveurs! Et il faut aussi s'habituer à manger à la cuillère... Que de nouvelles expériences!



Avant, Kamilia ne buvait que du lait! C'est normal?

Oui, comme pour tous les petits bébés, jusqu'à cinq ou six mois, le lait maternel ou le lait infantile sont suffisants et couvrent tous les besoins. À partir de cet âge-là, elle a pu commencer à manger autre chose et à découvrir d'autres goûts.

Enfin, quel est le secret pour bien grandir?

Manger un peu de tout, bien dormir... et bouger surtout!

Pourquoi je ne peux pas manger tout le temps des bonbons?

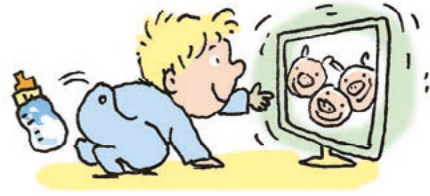
Les bonbons ne sont pas très bons pour la santé si on en mange trop, ou trop souvent, car ils contiennent beaucoup de sucre! Il faut les réserver aux jours de fête, tout comme les boissons sucrées.



La diversification alimentaire

Le lait infantile ou maternel couvre tous les besoins de votre bébé. Ce n'est qu'à partir de 5 ou 6 mois que vous pouvez diversifier son alimentation.

Allez-y progressivement, en ne lui faisant goûter qu'une nouvelle saveur à la fois et sans le forcer s'il refuse. Chaque enfant a son propre rythme. Mieux vaut lui en proposer à nouveau lors d'un autre repas.



Les erreurs à éviter

- Commencer la diversification trop tôt.
- Laisser votre enfant manger tout seul à table.
- Lui proposer plusieurs nouveautés à la fois.
- Trop remplir son assiette, le forcer à la finir.
- Le laisser grignoter entre les repas.
- Manger devant la télévision allumée.
- Manger sur le pouce à toute allure.
- Mettre la salière sur la table.



Manger dans de bonnes conditions

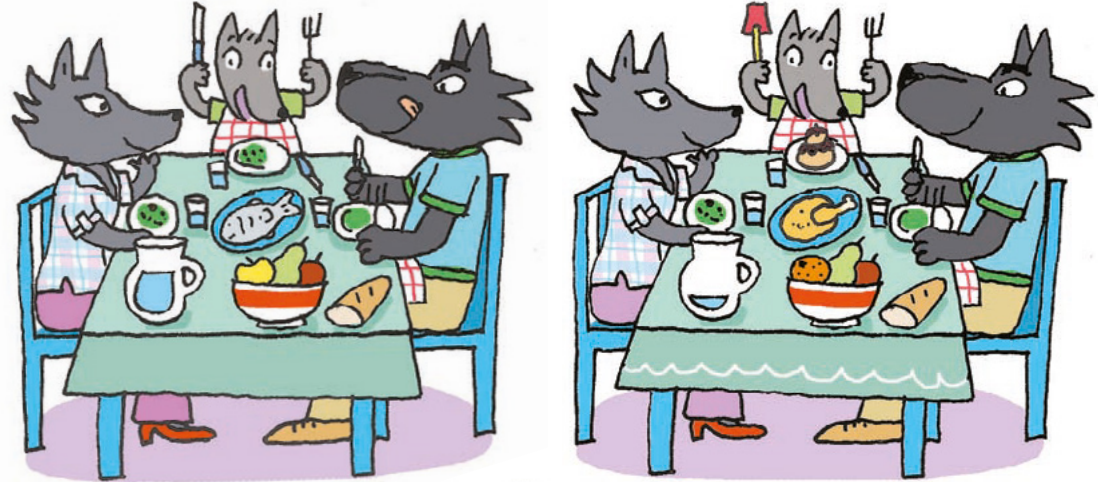
- Manger à heures fixes: matin, midi, goûter, soir.
- L'ambiance doit être détendue.
- Bien assis, votre enfant doit mâcher lentement.
- Incitez-le à goûter régulièrement un nouveau plat.
- Ne remplissez pas trop son assiette.
- N'insistez pas s'il n'a plus faim...
- Mais il doit manger suffisamment pour tenir jusqu'au repas suivant.
- L'eau est la seule boisson conseillée.

En dehors des repas

- Favoriser un rythme de sommeil adapté à l'âge de votre enfant.
- L'inciter à faire une activité physique.
- Multiplier les occasions de faire ensemble des activités.
- Surveiller (et limiter) le temps qu'il passe devant le petit écran ou un jeu vidéo.
- La télévision est déconseillée aux enfants de moins de trois ans.

JEU DES SEPT ERREURS

7 erreurs se sont glissées entre les deux images : peux-tu les retrouver ?



COLORIAGE

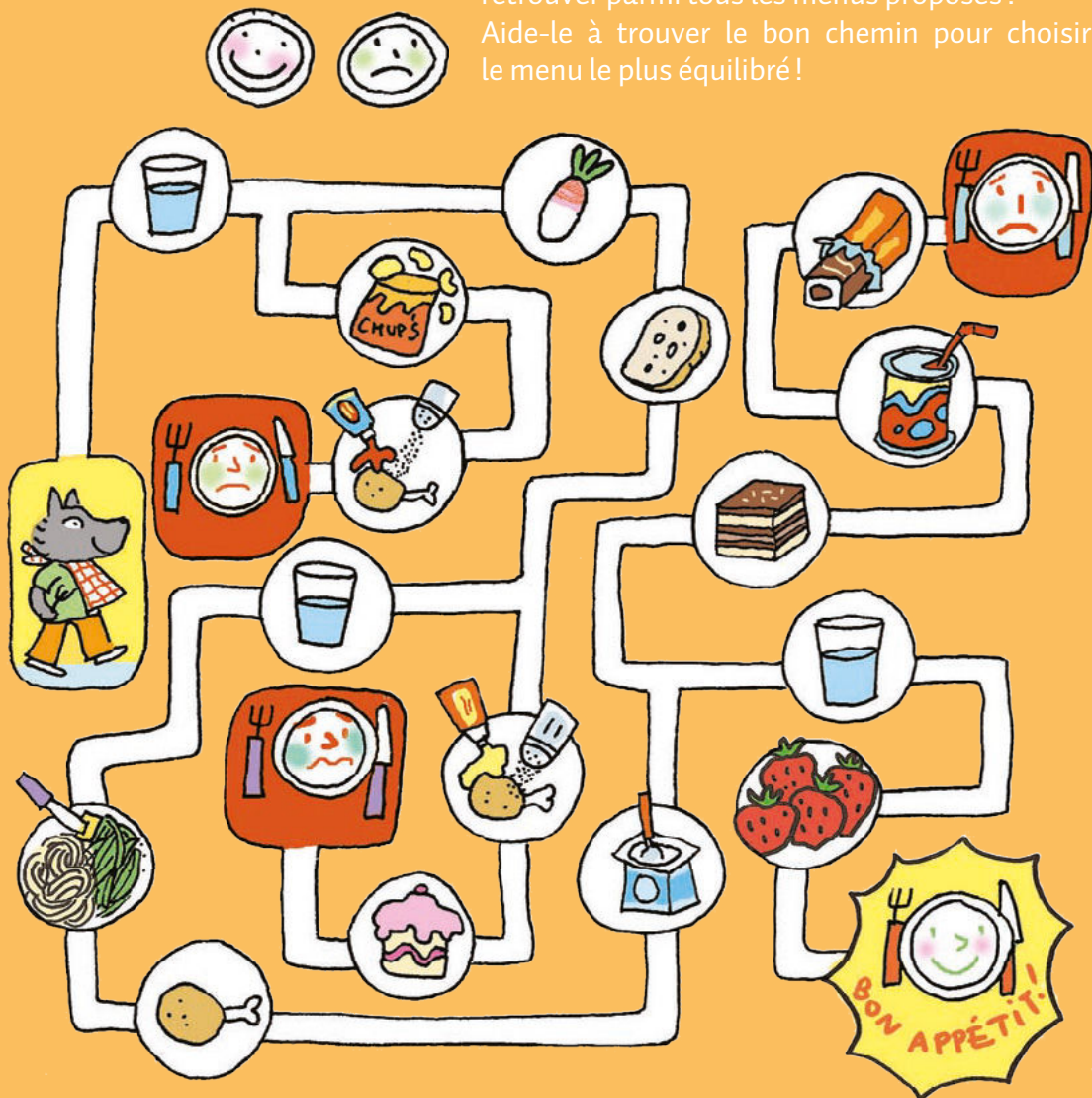
Le chef Mikalou a une faim de loup !



Les sept erreurs : le couvert dans la main gauche de Mikalou ; le gâteau dans son assiette ; le poulet dans le plat ; la cruche presque vide ; la langue de Papa Loup ; le dessin sur la nappe ; l'orange dans la coupe de fruits.

Jeu du labyrinthe

Mikalou a une faim de loup... Mais comment s'y retrouver parmi tous les menus proposés? Aide-le à trouver le bon chemin pour choisir le menu le plus équilibré!



Réalisé par les Éditions Déléguées Jeunesse de Bayard et Milan Presse, pour la Mutualité Française Occitanie.
Responsable: sophie.hardy@bayard-presse.com – Textes: Emmanuelle Cabrol – Illustrations: France Sengel.
Maquette: Corinne Deniel – Secrétariat de rédaction: Isabelle Gilloots – Imprimerie Vincent à Tours – Décembre 2019.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site occitanie.mutualite.fr