



## De 0 à 3 ans l'enfant vit sa période de croissance la plus intense.



Cochez 1 seule réponse à chaque question.

**1. Il multiplie son poids de naissance :**

- A** Par 2.
- B** Par 3.
- C** Par 4.

**2. Il multiplie sa taille de naissance :**

- A** Par 2.
- B** Par 3.
- C** Par 4.

**3. A partir d'un an, quelle est la meilleure option pour le lait ?**

- A** Le lait entier.
- B** Le lait de croissance.
- C** Le lait ½ écrémé.

**4. A quel âge peut-on introduire des produits laitiers autre que le lait (yaourt, fromage) ?**

- A** Avant 12 mois dès que l'enfant les accepte ou lorsqu'il refuse les fruits.
- B** Après 12 mois, aux repas en dessert.
- C** A partir de 15/18 mois en petite quantité et pas tous les jours.

**5. Est-ce que l'enfant a des besoins spécifiques en matières grasses ?**

- A** Non pas plus que l'adulte.
- B** Non car elles font grossir.
- C** Oui il a des besoins proportionnellement supérieurs à ceux de l'adulte.

**6. Quelle est l'option qui correspond le mieux aux besoins en matières grasses d'un enfant de 18 mois ?**

- A** L'équivalent d'1 cuillère à soupe huile d'olive sur la journée.
- B** 1 cuillère à soupe d'huile dans le repas de légumes en variant les huiles et de la matière grasse sur le pain.
- C** Ce n'est pas la peine de rajouter des matières grasses car elles sont déjà présentes dans de nombreux aliments.

**7. Mettez-vous du sel dans le repas de votre enfant de 18 mois ?**

- A** Il mange la même chose que toute la famille.
- B** Non je cuisine non salé pour mon enfant de 18 mois.
- C** S'il n'aime pas je sale davantage pour donner du goût.

**8. Avez-vous toujours des fruits à la maison ?**

- A** Je veille à ce qu'il y ait toujours des fruits à la maison.
- B** J'achète souvent des fruits mais je n'en ai pas tous les jours à la maison.
- C** Il y a peu de fruits à la maison.

**9. Votre consommation de fruits c'est plutôt :**

- A** 1 fruit 2 à 3 fois par semaine.
- B** 1 fruit par semaine ou moins.
- C** 1 à 2 fruit(s) par jour.

**10. Quelles boissons se trouvent sur la table familiale ?**

- A** De l'eau et d'autres boissons (sodas, jus,...).
- B** Surtout des boissons de type colas et limonades.
- C** Rien que de l'eau.

**11. Quelle boisson mettez-vous habituellement dans le cartable de votre (vos) enfant(s) plus grand(s) ?**

- A** Rien que de l'eau.
- B** Plutôt des jus, des limonades ou des colas.
- C** De l'eau et d'autres boissons (sodas, jus,...) en alternance.

**12. Pour le petit déjeuner, quelle organisation vous correspond le plus ?**

- A** Tout le monde prend un petit déjeuner.
- B** Seuls les enfants déjeunent.
- C** Personne ne déjeune à la maison.

**13. Comment se déroule le repas du soir ?**

- A** Vous mangez tous ensemble en regardant la TV.
- B** Vous mangez tous ensemble.
- C** Chacun mange quand il veut sauf le plus petit.

**14. Quand votre enfant refuse ses légumes, quelle est le plus souvent votre attitude ?**

- A** Vous avez tendance à le forcer.
- B** Vous lui demandez de goûter puis vous lui donnez quelque chose qu'il aime.
- C** Vous lui demandez de goûter et vous ne lui donnez rien à la place.

**15. Votre enfant réclame à manger pendant la préparation du repas ? Que faites-vous pour le faire patienter ?**

- A** Vous lui donnez un biscuit ou une friandise.
- B** Vous ne lui donnez rien ou juste un verre d'eau.
- C** Vous lui donnez une tartine de pain.