

Raphael's Healthy Kitchen

TOP 5 DES ALIMENTS POUR STIMULER LA CROISSANCE DES ENFANTS

Une bonne nutrition aujourd'hui, un avenir plus fort demain !

Alimentation équilibrée + Style de vie actif + Sommeil de qualité = Croissance optimale en hauteur

1

LAIT & PRODUITS LAITIERS

(Lait, caillé, paneer, fromage)

Une mine de calcium, de protéines et de vitamine D – essentiels pour les os.

- Renforce les os et les dents
- Soutient l'allongement des os
- Riche en protéines pour les tissus
- Améliore la densité osseuse

2

LES ŒUFS

(Protéines complètes)

Contiennent des acides aminés essentiels et de la vitamine D, primordiaux pour les muscles.

- Favorise la croissance des tissus
- Soutient la solidité des os
- Stimule le développement général

3

LÉGUMINEUSES & SECS

(Lentilles, pois chiches, haricots)

Excellente source de protéines végétales, de fer, de zinc et de magnésium – vitaux.

- Croissance osseuse & musculaire
- Améliore l'absorption du calcium
- Booste l'énergie et l'immunité
- Participe au développement global

4

FRUITS À COQUE & GRAINES

(Amandes, noix, lin, chia, courge)

Riches en graisses saines, protéines, calcium, soutiennent l'équilibre hormonal.

- Renforce la structure osseuse
- Soutient l'hormone de croissance
- Développement cérébral & corporel
- Renforce le système immunitaire

5

LÉGUMES VERTS À FEUILLES

(Épinards, brocoli, chou kale)

Gorgés de calcium, fer, vitamines A, C et K – indispensables pour la santé globale.

- Calcium pour des os plus forts
- Soutient la formation du collagène
- Améliore le fer et l'immunité
- Favorise un développement harmonieux

FACTEURS CLÉS DE SOUTIEN

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Stimule la force osseuse et la libération des hormones.

SOMMEIL

8 à 10 heures de sommeil de qualité sont essentielles.

LUMIÈRE DU SOLEIL

Aide à produire la vitamine D pour fixer le calcium.

HYDRATATION

Essentielle pour l'assimilation optimale des nutriments.

Note aux parents : Un régime alimentaire équilibré, de l'amour, de l'attention et de la régularité sont les véritables moteurs de la croissance de votre enfant.

“Les bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance posent les bases d'un avenir plus grand, plus fort et plus sain.”

Raphael's Healthy Kitchen • Fiche Conseils Croissance & Nutrition

Raphaël Stadtmüller – Chef Cuisinier avec Brevet Fédéral