

## LA RONDE DES FIBRES – 2 à 3 ans

Une formule vous permet de connaître la quantité de fibres en grammes que doit consommer votre enfant :

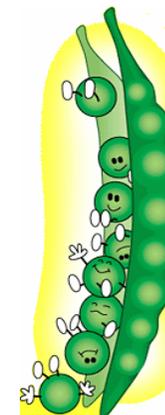
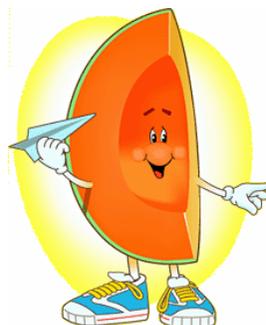
**Vous prenez son âge et vous y ajoutez le chiffre 10**

Si votre enfant a 3 ans, il devrait consommer 13 g de fibres par jour, soit l'équivalent de 3 tranches de pain complet par jour.



### Exemple d'aliments qui contiennent **4 g de fibres** pour une portion consommable.\*\*

Pain complet	1 tranche de 60 g
Pain toast à la farine complète	2 tranches
Abricots secs	5
Figue sèche	2
Pruneaux secs	4
Abricots	7
Banane	1
Cerises	40
Poire	1
Pomme	1
Prunes	5
Carotte crue	150 g
Riz complet cuit	300 g
Lentilles cuites	50 g
Framboises	20 framboises ou 60 g
Mandarine	3



### Répartition des apports journaliers

Quand ?	Quoi ?	Combien ?	
Matin	Lait de vache ou équivalent	1 grand verre	150 - 200 ml
	Chocolat instantané <b>Pain complet</b> <sup>1</sup> Beurre	2 c. à café <b>1 petite tranche</b> 1 noix	<b>30 g</b>
Matinée	Jus de fruit non sucré	½ verre	50 ml
	Yaourt, petit suisse ou flan	1	
Midi	Viande/poisson /œuf/fromage	1 petite portion/ 1 oeuf	30 g
	<b>Légumes cuits ou crus</b>		<b>75 g</b>
	<b>Farineux / Céréales</b> <sup>2</sup>		<b>75 g</b>
Goûter	Huile (olive, colza, tournesol) <b>Fruit cru ou cuit</b>	2 c. à café <b>1 petit fruit</b>	<b>100 g</b>
	Yaourt, petit suisse ou flan Biscuits pour bébé	1 2 à 3	
Soir	Viande/poisson /œuf/fromage	1 petite portion/ 1 oeuf	75 g
	<b>Légumes ou potage</b>		<b>75 g</b>
	<b>Farineux / Céréales</b> <sup>2</sup>		<b>75 g</b>
	Huile (olive, colza, tournesol) <b>Fruit cru ou cuit</b>	2 c. à café <b>1 petit fruit</b>	<b>100 g</b>
	Lait ou équivalent	¾ verre	150 ml

**Pensez à offrir à votre enfant des boissons : eau, jus de fruit sans sucre ajouté.  
Minimum 8 dl par jour**

\*\* Privilégier un apport diversifié en fibres.

Noter que les fruits secs sont riches en sucre et les fruits oléagineux riches en matière grasse.

<sup>1</sup> Vous pouvez remplacer le pain complet par des céréales petit déjeuner riches en fibres (8 g de fibres pour 100 g d'aliments), pains aux céréales...

<sup>2</sup> Choisir parmi les : pâtes, riz complet, maïs, blé, pommes de terre, pain complet, pain aux céréales etc... Remplacer 1 fois par semaine les farineux par des légumineuse