

LA RONDE DES FIBRES – 7 à 12 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 12 ans, il devrait consommer **22 g de fibres** par jour, soit l'équivalent de 5 ½ 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
Amandes	20
Noix	15
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



** Privilégier un apport diversifié en fibres. Noter que les fruits secs sont riches en sucre et les fruits oléagineux riches en matière grasse

Répartition des apports journaliers

Quand ?	Quoi ?	Combien ?	
Matin	Jus de fruit	½ verre	100 ml
	Lait de vache ou équivalent	1 grand verre	150 – 200 ml
Matinée	Chocolat instantané	2 c. à café	
	Pain complet ¹	1 tranche	60 g
	Beurre	1 noix	
	Confiture ou miel	2 c. à café	
Matinée	Fruit cru ou cuit	1 fruit moyen	150 g
Midi	Viande, poisson ou œuf	1 tranche ou 2 oeufs	
	Légumes cuits ou crus		150 g
	Farineux / Céréales ²		200 g
Goûter	Huile (olive, colza, tournesol)	3 c. à café	
	Yaourt, petit suisse ou flan	1	
Soir	Lait ou équivalent	1 verre	
	Pain complet ¹	1 tranche	60 g
Soir	fruit cru ou cuit	1 fruit	150 g
	Légumes ou potage		150 g
	Farineux / Céréales ²		200 g
	Fromage/ viande/poisson /œuf	1 tranche ou 2 œufs	
Soir	Huile (olive, colza, tournesol)	3 c. à café	
	Fruit cru ou cuit	1 fruit moyen	150 g

Pensez à offrir à votre enfant des boissons : eau, jus de fruit sans sucre ajouté. Minimum 1 litre par jour.

¹ 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...

² 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 légumineuses.