

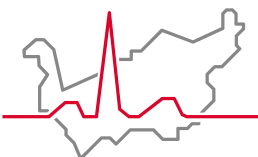
Santé la fibre !

INFORMATIONS SPECIALES ENFANTS



Combien de fibres alimentaires devrait consommer votre enfant ?

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Service de pédiatrie – Programme Contrepoids®



Hôpital du Valais
Spital Wallis



QU'EST-CE QU'UNE FIBRE ALIMENTAIRE ?

Les fibres alimentaires sont les parties des végétaux (fruits, céréales et légumes) que nous consommons. Elles font partie de la catégorie des hydrates de carbone complexes (glucides). Les fibres ne sont pas transformées ni absorbées par le système digestif. Elles favorisent et sont même indispensables au bon fonctionnement de notre transit intestinal.

COMBIEN DOIT EN CONSOMMER MON ENFANT ?

La formule

Pour connaître la quantité de fibres en grammes que doit consommer votre enfant, prenez son âge et vous y ajouter le chiffre 10.

Si votre enfant a 2 ans, il devrait consommer 12 g de fibres par jour, soit l'équivalent de 3 tranches de pain complet par jour. S'il a 12 ans la correspondance est de 22 g, soit 5 ½ tranches.

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

Pain complet	1 tranche de 60 g	Poire	1 belle poire
Pain toast à la farine complète	2 tranches	Pomme	1 belle pomme
Abricots secs	5 pièces	Prunes	5 pièces
Figues sèches	2 pièces	Carottes crues	150 g
Pruneaux secs	4 pièces	Riz complet cuit	300 g
Abricots	7 pièces	Lentilles	50 g
Banane	1 belle banane	Framboises	20 pièces ou 60 g
Cerises	40 pièces	Mandarines	3 pièces

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

REPARTITION DES APPORTS JOURNALIERS SELON AGE

Quand ?	Quoi ?	Combien ?			
		1 à 2 ans		2 à 3 ans	
Matin	Lait de vache ou équivalent	1 grand verre	200 ml	1 grand verre	150 - 200 ml
	Complément du lait de vache ¹	Selon reconstitution			
	Chocolat instantané	2 c. à café		2 c. à café	
	Pain complet²			1 petite tranche	30 g
	Beurre			1 noix	
Matinée	Jus de fruit non sucré + eau	½ verre	50 ml + 50 ml		
	Jus de fruit non sucré			½ verre	50 ml
	Yaourt, petit suisse ou flan	1 pièce		1 pièce	
Midi	Viande / poisson / œuf / fromage	1 petite portion ou 1 œuf		1 petite portion ou 1 œuf	
	Légumes cuits ou crus		75 g		75 g
	Farineux / céréales³		75 g		75 g
	Huile (olive, colza, tournesol)	2 c. à café		2 c. à café	
	Fruit cru ou cuit	1 petit fruit	100 g	1 petit fruit	100 g
Goûter	Yaourt, petit suisse ou flan	1 pièce		1 pièce	
	Biscuits pour bébé	1 à 2		2 à 3	
Soir	Légumes ou potage		75 g		75 g
	Viande/poisson/fromage/œuf	1 petite portion		1 petite portion ou 1 œuf	
	Farineux / Céréales³		75 g		75 g
	Huile (olive, colza, tournesol)	2 c. à café		2 c. à café	
	Fruit cru ou cuit	½ fruit moyen	75 g	1 petit fruit	100 g
	Lait ou équivalent	¾ verre		¾ verre	

¹Ou bouillie / céréales riche en fibres (8 g de fibres pour 100 g d'aliments) avec du lait ou 1 tranche de pain complet avec beurre et confiture.

²Vous 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...

³Choisir 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.

Quand ?	Quoi ?	Combien ?			
		4 à 6 ans		7 à 12 ans	
Matin	Jus de fruit	½ verre	100 ml	½ verre	100 ml
	Lait de vache ou équivalent	1 grand verre	150 - 200 ml	1 grand verre	150 - 200 ml
	Chocolat instantané	2 c. à café		2 c. à café	
	Pain complet²	1 tranche	40 g	1 tranche	60 g
	Beurre	1 noix		1 noix	
	Confiture ou miel	2 c. à café		2 c. à café	
Matinée	Fruit cru ou cuit	1 fruit moyen	150 g	1 fruit moyen	150 g
Midi	Viande / poisson / œuf	1 petite tranche ou 1 œuf	50 - 70 g	1 tranche ou 2 œufs	
	Légumes cuits ou crus		100 g		150 g
	Farineux / céréales³		120 g		200g
	Huile (olive, colza, tournesol)	2 c. à café		3 c. à café	
	Yaourt, petit suisse ou flan	1 pièce		1 pièce	
Goûter	Lait ou équivalent	1 verre		1 verre	
	Pain complet²	1 tranche	40 g	1 tranche	60 g
	Fruit cru ou cuit			1 fruit moyen	150 g
Soir	Légumes ou potage		100 g		150 g
	Farineux / Céréales³		100 – 150 g		200g
	Viande/poisson/fromage/ oeuf	1 petite tranche ou 1 oeuf	75 g	1 tranche ou 2 oeufs	75 g
	Huile (olive, colza, tournesol)	2 c. à café		3 c. à café	
	Fruit cru ou cuit	1 fruit moyen	150 g	1 fruit moyen	150 g

²Vous 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...

³Choisir 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.

**Pensez aussi à proposer à votre enfant des boissons : eau, jus de fruit sans sucre ajouté.
Minimum 1 litre par jour, 8 dl pour les enfants jusqu'à 4 ans.**

Contact : Hôpital de Sion, Service de pédiatrie – Contrepoids, Av. du Grand-Champsec 80, 1950 Sion, T 027 603 42 18

L'être humain au centre. | Der Mensch im Mittelpunkt.