

Exemples de menus équilibrés pour les 7-9 ans

Produits laitiers, protéines, fruits et des légumes... Voici quelques exemples de menus équilibrés pour votre enfant.

Les exemples ci-dessous correspondent aux apports nutritionnels conseillés à un enfant de 8 ans. Lorsque les portions sont différentes, les premières sont pour les filles, les secondes pour les garçons.

Le petit-déjeuner :

- 50 à 60 g de pain (1/5 à 1/4 de baguette) tartiné de beurre, ou 40 à 50 g de céréales du petit-déjeuner.
- 200 ml (1 petit bol) de lait demi-écrémé avec 2 cuillères à café de poudre chocolatée.
- 1 fruit entier ou pressé, par exemple 1 orange (riche en vitamine C).

Le déjeuner :

- Crudités de saison (au moins 50 g) avec 1 cuillère à soupe d'huile (colza, noix, olive).
- 80 g de viande ou de poisson (par exemple, un petit steak haché), ou un œuf et demi.
- 150 g de féculents (5 cuillères à soupe) : riz, pâtes, pommes de terre... Et 100 à 150 g de légumes, avec 1 cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème (par exemple, pommes vapeur et haricots verts).
- 1 laitage sucré (par exemple, 1 yaourt aux fruits ou 1 crème dessert à la vanille).
- 1 fruit de saison cru ou cuit (par exemple, 1 poire cuite au four).
- 20 g (1 tranche) de pain.

Le goûter :

- 50 à 60 g de pain (2 tranches) avec 20 g de chocolat (4 carrés) ou 3 cuillères à café de confiture, ou 50 à 60 g de biscuits (l'équivalent de 6 à 7 petits beures).
- Selon l'appétit, 1 fruit de saison.

Le dîner :

- Soupe de légumes ou crudités de saison avec 1 cuillère à soupe d'huile (colza, noix, olive).
- 150 g de féculents (5 cuillères à soupe) et 100 à 150 g de légumes cuits avec 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile (par exemple, du riz et de la ratatouille).
- 40 g de fromage (l'équivalent d'1/6 de camembert).
- 1 fruit de saison (par exemple, une salade de fruits).
- 20 g (1 tranche) de pain.

