



## Fourchette verte junior (9 - 14 ans)

### Protéines

L'objectif d'une alimentation équilibrée est de garantir un apport suffisant en protéines, car les protéines ont une influence sur la croissance, le système immunitaire, les enzymes et les hormones.

Selon le DACH, les enfants âgés de 9 à 14 ans ont besoin de 33 g de protéines par jour, ce qui signifie que pour le repas de midi on compte 1/3, donc 11 g de protéines.

#### Quels aliments contiennent des protéines ?

- Végétal: noix, céréales (p. ex. blé, épeautre, avoine), légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs), quorn, seitan, produits à base de soja (p. ex. tofu, lait de soja, yogourt au soja), planted chicken.
- Animal: viande, poisson, œufs, produits laitiers (par ex. fromage, fromage blanc, yogourt, lait).  
*Si les produits laitiers sont les seules sources de protéines, proposer alors le double de la portion recommandée !*

#### Qualité et biodisponibilité des protéines

Une offre variée de protéines animales et végétales apporte d'une part de la diversité dans l'assiette et garantit d'autre part que le corps dispose de tous les acides aminés. Les acides aminés sont les différents éléments constitutifs des protéines. Si un acide aminé est présent en trop faible quantité, la production de protéines par l'organisme qui lui est liée ne peut se faire que dans une mesure limitée. On parle alors d'un acide aminé limitant. Certains acides aminés peuvent être produits par le corps lui-même, d'autres doivent en revanche être apportés par l'alimentation. Alors que les protéines animales sont riches en acides aminés indispensables, les protéines végétales en contiennent globalement moins et ont souvent un acide aminé limitant. L'idéal est donc de combiner les protéines végétales et animales dans l'alimentation, afin de fournir au corps tous les acides aminés nécessaires.

#### Les combinaisons suivantes sont précieuses:

##### 1. Produits céréaliers avec produits laitiers et/ou œuf:

**Pain** avec fromage, lait, œuf, fromage blanc

**Flocons de céréales** avec lait, yogourt, fromage blanc

**Bouillie de semoule** avec lait, œuf

**Pâtes** avec œuf, fromage (gratin de pâtes)

**Riz** avec fromage (différents risottos)

**Riz** avec du lait (riz au lait)

**Millet** avec fromage, œuf (**tartelettes** de millet, croûtes de millet)

**Maïs** avec fromage, œuf (polenta, pizza au maïs)

##### 2. Pommes de terre avec produits laitiers et/ou œuf:

**Pommes de terre** avec œufs (gratin de pommes de terre, galettes au four, **tartelettes** aux pommes de terre)

**Pommes de terre** au fromage (gratin de pommes de terre)

**Pommes de terre** avec du fromage blanc

**Pommes de terre** avec du lait (purée de pommes de terre, soufflés, gratins)

aktualisiert 11.2020



### 3. Légumineuses avec produits céréaliers, produits laitiers, œufs, noix, graines:

**Potée de lentilles** et de blé

**Salade de haricots** (rouges, blancs) avec du pain

**Salade de blé vert** avec petits pois

**Salade de lentilles** avec du pain

**Potée de haricots** avec du riz

### Exemples de menus:

#### 😊 Apport suffisant en protéines grâce à des recettes appropriées ou à une bonne combinaison:

Gratin de pommes de terre :	Gratin de pommes de terre au lait et au fromage (1 portion) Gratin de pommes de terre avec houmous
Galettes de pommes de terre au fromage :	Servir en plus une sauce au yogourt Dresser la masse avec du séré, de l'œuf et du fromage
Pâtes au fromage râpé :	Spaghetti Napoli au fromage râpé, salade aux œufs Spaghetti Napoli sauce aux lentilles et fromage râpé
Risotto au fromage râpé :	Servir avec une sauce au fromage frais (attention à la teneur en graisse) Préparer avec du fromage blanc <b>Boules de fromage</b> au risotto
Lasagnes au fromage :	Lasagnes au lait et au fromage (1 portion) Lasagnes à la sauce de lentilles et au fromage
Gnocchi au fromage râpé :	Gnocchi préparés avec du lait et du séré Servir avec une sauce au fromage ou au yogourt.
Poêlée de spätzli au fromage :	Poêlée de spätzli préparée avec du lait et du fromage Poêlée de spätzli préparée avec du fromage blanc
Gâteau aux légumes :	Liaison avec lait, œuf, fromage Saupoudrer en plus de la feta sur les légumes Compléter la pâte avec de la farine de légumineuses
Strudel de légumes au fromage :	Farce avec des lentilles Mélanger les légumes avec du fromage blanc et de l'œuf
Polenta au fromage râpé :	Polenta aux herbes préparée avec du séré et du lait
Champignons farcis au fromage frais :	Ajouter des blancs d'œufs à l'entrée, à la salade, à la soupe ou au dessert.
Tranches de semoule gratinées au fromage :	Préparées avec du lait et servies avec du fromage blanc aux herbes

aktualisiert 11.2020

**Fourchette verte Bern**

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: [be@fourchetteverte.ch](mailto:be@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Quenelles de **serviette** avec sauce au yogourt : Préparées avec du lait et du fromage blanc

Picatta de courgettes à l'œuf et au fromage : Servir avec une sauce au yogourt

### ☹️ **Apport en protéines insuffisant :**

Menu	Teneur en protéines (besoins calculés pour les jeunes enfants)	
Risotto aux champignons (avec parmesan) avec laitue et épinards	5.3g – 7g	Nettement insuffisant
Risotto aux légumes (avec parmesan) avec salade verte, brocoli et poivrons	5.3g – 7g	Nettement insuffisant
Gratin de pommes de terre dauphinois, carottes, velouté de poireaux	6.5g – 8.6g	Nettement insuffisant
Schupfnudeln avec sauce aux champignons et courgettes	6.8g – 9.0g	Juste trop peu
Médallions de betterave, couscous, ratatouille	7.4g – 9.8g	Juste trop peu
Gnocchi à la sauce tomate, parmesan et chou-fleur	7.5g – 10g	A peine suffisant

Si un menu contient exclusivement un produit laitier ou trop peu de protéines par portion, le menu peut être complété/adapté comme suit :

- Compléter la salade: avec du cottage cheese, de la mozzarella, de la feta, des œufs, des lentilles, des pois chiches.
- Compléter la soupe: avec du lait, du fromage, des œufs, des légumineuses
- Bâtonnets de légumes avec sauce dip: dip au houmous, dip au fromage blanc aux herbes, dip au cottage cheese
- Dessert à base de produits laitiers: crème, fromage blanc, frappé, yogourt, un verre de lait

aktualisiert 11.2020