



## Fourchette verte petite enfance et junior

### Recommandations concernant le lait et les produits laitiers

Le lait et les produits laitiers fournissent des protéines et du calcium précieux pour la formation osseuse et la croissance des enfants et des adolescents. De plus, ils fournissent diverses vitamines B, notamment les vitamines B2 (riboflavine) et B12 (cobalamine), qui sont importantes pour le métabolisme et la formation du sang.

#### Fourchette verte recommande

- 1 – 2 portions de produits laitiers / jour pour le goûter - le repas de midi - le goûter
- 1 – 2 Portionen portions de produits laitiers / jour au repas de midi - goûter ou à la collation
  - ☞ **Si le repas de midi ne contient pas de produit laitier, au moins une collation doit en contenir un.**
- 2 – 3 portions de produits laitiers / jour au petit déjeuner - goûter - repas de midi – goûter
- 2 – 3 portions de produits laitiers / jour pour le petit-déjeuner/collation – repas de midi – goûter
- 2 – 3 portions de produits laitiers / jour pour le petit-déjeuner - repas de midi - goûter
  - ☞ **en plus du petit-déjeuner, le repas de midi ou le goûter doit contenir au moins un produit laitier**
  - ☞ **si le petit-déjeuner ne contient pas de produit laitier, le repas de midi et le goûter doivent contenir chacun un produit laitier**
- Au moins 3 portions de produits laitiers / semaine pour le repas de midi uniquement :
  - ☞ **en 4 semaines et pour 5 repas de midi par semaine, un produit laitier est proposé 10 fois au repas de midi**

#### Parmi les produits laitiers, on compte suffisamment de calcium par portion de :

- 😊 lait, babeurre, petit-lait, yaourt, fromage blanc, cottage cheese, ricotta, mozzarella, feta, fromage à pâte molle, fromage à pâte pressée, fromage à pâte dure, bûchettes, fromages (p.ex. fromage , la Vache qui rit, Babybel), sérac frais, fromages et pâtes à tartiner Kiri, ...

#### Ne compte pas parmi les produits laitiers, car ne contient pas ou pas assez de calcium par portion :

- 😞 Beurre, crème, crème acidulée, crème à café, fromage frais double crème (p. ex. Cantadou, Philadelphia, Mascarpone, Gala), barres de céréales avec crème de yaourt, tranches de lait, ...

aktualisiert 11.2020



## Tableau de calcium par portion

	Enfants en bas âge de 2 – 6 ans	Junior 7 – 15 ans et plus
	Fournit respectivement 80 - 120 mg	Fournit respectivement 160 – 240 mg
Lait / yaourt / fromage blanc / cottage cheese	100 g resp. 1 dl ou 100ml	200 g resp. 2 dl ou 200ml
Fromage à pâte molle / Mozzarella / Feta / Petit fromage	30 g	60 g
Fromage à pâte dure	15 g (p.ex. taille d'une ½ boîte d'allumettes)	30 g (p.ex. taille d'une boîte d'allumettes)
Fromage Kiri	1 fromage (18g)	2 fromages (36g)

### Idées pour le petit-déjeuner ou le goûter

- Lait
- Yaourt nature ou mélangé avec des fruits frais/de la purée de fruits
- Fromage blanc, cottage cheese, petit fromage
- Fromage (dur, mou)
- Birchermüesli
- 

### Idées pour le goûter

- Lait nature ou avec un peu de chocolat en poudre\*
- Milkshake : lait mélangé à des fruits frais (bananes, baies fraîches)\*
- Frappé : lait mélangé à des fruits frais, fromage blanc/yogourt\*
- Yaourt mélangé avec des fruits\*
- Fromage blanc mélangé avec des fruits\*
- Birchermüesli\*
- Bouillie d'avoine, riz au lait, bouillie de semoule\*
- Crème ou pudding à la vanille, au chocolat ou au caramel\*
- Fromage à pâte dure en copeaux avec crackers et bâtonnets de légumes
- Fromage / kiri sur pain croustillant
- Brochette de légumes avec cubes de fromage entre les deux
- Brochettes de tomates et de concombres avec des morceaux de mozzarella ou des mini-boules de mozzarella
- Thaler de concombre farci de cottage cheese/fromage blanc

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  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



- Feuilles d'endives farcies de cottage cheese/fromage blanc
- Pain complet avec séré aux herbes / cottage cheese aux herbes
- Coins de pizza gratinés au fromage/à la mozzarella

Les variantes suivantes ne correspondent qu'à ½ **portion de produit laitier**, car on en mange de plus petites quantités (voir les portions indiquées à la page 1) :

- Tartare de légumes (séré maigre avec de fins cubes de légumes, assaisonné) par ex. sur du pain complet
- Dipp de fromage blanc (fromage blanc et yaourt mélangés et assaisonnés)
- bâtonnets de légumes avec dipp au cottage cheese (cottage cheese, séré, fines herbes, assaisonné)
- Thaler de concombre farci de cottage cheese/fromage blanc
- Feuilles d'endives farcies au cottage cheese/fromage blanc
- bâtonnets de yaourt glacé (yaourt aux fruits ou yaourt aromatisé dans des récipients pour bâtonnets glacés) \*

\* comptent en plus des aliments sucrés, si sucrés

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