

# QUE REPRÉSENTE 10% DE SUCRES LIBRES ?

Exemple de menus enfants

L'OMS recommande de **ne pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total** (environ 50 g / jour) sous forme de sucres libres \*. Ce qui représente par exemple :

\*Sucres libres = sucres ajoutés (dont sucre) + sucres des jus de fruits

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Total	
<p><b>MENU ENFANT 4-6 ANS</b></p>  <p>Pour 1 400 Kcal/j, la limite des 10% correspond à <b>36 g</b></p>	 Bol chocolat chaud : <b>7 g</b>	 Eau : <b>0 g</b>	 Eau : <b>0 g</b>	 Eau : <b>0 g</b>	<p><b>32 g</b></p>	
	 Pain au lait : <b>4 g</b>	 1 bol de soupe : <b>0 g</b>	 2 petits suisses nature : <b>0 g</b>	 Concombre : <b>0 g</b>		
	 Poisson, riz et ratatouille : <b>0 g</b>	 Spaghettis bolognaise : <b>0 g</b>	 2 prunes : <b>0 g</b>	 Fromage : <b>0 g</b>		
	 Yaourt aux fruits : <b>8 g</b>	 Gâteau au yaourt : <b>13 g</b>	 Pomme : <b>0 g</b>			
	<p><b>11 g</b></p>	<p><b>8 g</b></p>	<p><b>13 g</b></p>	<p><b>0 g</b></p>		

Exemple	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Total	
<p><b>MENU ENFANT 8-10 ANS</b></p>  <p>Pour 1 800 Kcal/j, la limite des 10% correspond à <b>45g</b></p>	 Orange pressée : <b>11 g</b>	 Eau : <b>0 g</b>	 Eau : <b>0 g</b>		<p><b>43 g</b></p>	
	 Pain de mie multigrains : <b>1 g</b>	 Macédoine : <b>0 g</b>	 1 verre de lait : <b>0 g</b>	 Omelette et poelée de légumes : <b>0 g</b>		
	 Yaourt à boire : <b>8 g</b>	 Escalope à la crème, champignons et pommes de terre : <b>0 g</b>	 2 cookies : <b>10 g</b>	 Pain et fromage : <b>0 g</b>		
	 Confiture : <b>8 g</b>	 Fromage blanc + sucre + fraises : <b>5 g</b>	 1 poire : <b>0 g</b>			
	<p><b>28 g</b></p>	<p><b>5 g</b></p>	<p><b>10 g</b></p>	<p><b>0 g</b></p>		