



LE RÔLE DE CHAQUE FAMILLE D'ALIMENTS



L'eau Toute la journée, à volonté !

L'eau c'est la vie, ses principaux rôles sont :

- L'hydratation et la construction de nos cellules
- Sa participation au métabolisme (impliquée dans de nombreuses réactions chimiques, dans le transport des globules, des nutriments...)
- L'élimination des déchets (urine, transpiration)
- La régulation de la température corporelle

Sources : l'eau plate, l'eau gazeuse, le thé, le café, les tisanes et infusions...



Les fruits et les légumes 5 portions par jour

Riches en vitamines, minéraux et fibres, ces nutriments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les fibres :

- Assurent une bonne digestion et un bon transit
- Participent à la santé de notre système immunitaire
- Préviennent le surpoids, le diabète et les maladies cardio-vasculaires
- Contribuent à la satiété

Les vitamines et minéraux sont essentiels au bon fonctionnement du métabolisme de votre enfant et à son bon développement.

Sources : l'ensemble des fruits et légumes ainsi que les soupes (fait-maison) et les compotes sans sucres ajoutés (peuvent remplacer le fruit frais occasionnellement).



Les féculents Une portion à chaque repas

Riches en sucres lents (ou « glucides complexes ») ils permettent d'avoir de l'énergie sur le long terme et suffisamment jusqu'au prochain repas.

Sources : les céréales non sucrées comme le blé, le riz, l'avoine, le boulgour, le maïs... ainsi que les produits céréaliers comme les pâtes et le pain, et les tubercules comme les pommes de terre et patates douces. Privilégier les féculents complets ou semi-complets pour leur richesse en fibres, vitamines et minéraux.



Les produits laitiers 2 à 3 portions par jour

Riches en calcium, phosphore, vitamine D et protéines, ils participent à la construction et à la santé des os et des dents, mais aussi au fonctionnement du cœur et des muscles.

Sources : le lait, les fromages, les yaourts, les petits suisses et les fromages blancs. Attention, les desserts lactés type crèmes desserts, mousses, ainsi que les glaces sont dans la famille "produits sucrés".



La viande, le poisson, les œufs et les légumes secs **1 à 2 portions par jour**

Riches en protéines, elles sont les premières à construire et renouveler les cellules de notre corps, elles contribuent donc à la croissance de votre enfant (muscles, cœur et système immunitaire).

Les légumes secs : aussi appelés "légumineuses", ce sont des graines riches en protéines. Nous retrouvons : lentilles, pois (petits, chiches, cassés), haricots secs (rouges, noirs, blancs), flageolets, fèves, soja.



Les matières grasses **En petite quantité à chaque repas**

Riches en lipides, ces derniers assurent le transport des vitamines, composent nos cellules et notre cerveau, ils sont indispensables à la mémorisation et la concentration.

Exemples : les huiles, le beurre, la margarine, la mayonnaise et la crème fraîche.

Privilégier les huiles végétales riches en Oméga 3 et 9 (olive pour la cuisson, noix ou colza crues).



Les produits sucrés **En petite quantité, de temps en temps**

Riches en sucres rapides (ou «glucides simples»), ils contribuent souvent au plaisir des enfants et peuvent très bien s'intégrer à une alimentation variée et équilibrée. Attention toutefois à la quantité et à la fréquence de consommation. Trop de sucre peut provoquer : perte d'énergie, fatigue, et à long terme augmentation du risque de maladies (surpoids et obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...) Ils sont à limiter mais pas à supprimer ! Attention particulièrement aux produits sucrés industriels, ils sont très riches en sucre (parfois le premier ingrédient) et contiennent souvent des additifs mauvais pour la santé. Exemples : les sodas, les jus de fruits, les bonbons, les biscuits et gâteaux du commerce, les barres chocolatées, les céréales sucrées et soufflées, les desserts lactés sucrés, le ketchup et autres condiments sucrés, les glaces...