

Les protéines : A quoi servent-elles ? Dans quels aliments les trouve-t-on ? Quelles sont les recommandations pour les enfants ?

Les protéines sont les éléments bâtisseurs de nos cellules, elles sont indispensables pour la croissance de l'enfant, elles permettent la construction des muscles, de tous les tissus, des hormones, enzymes, anticorps.

Toutefois, un excès de protéines, par une consommation excessive de viande par exemple, n'est pas recommandé pour l'enfant car il peut fatiguer les reins et favoriser l'installation d'un surpoids.

Dans quels aliments les trouve-t-on ?

- ✚ Dans les aliments d'origine animale : viandes, volailles, abats, poissons, fruits de mer, œufs, fromage et laitages
- ✚ Dans les aliments d'origine végétale : le soja, les légumineuses (lentilles, pois, haricots, fèves), les céréales (riz, sarrasin, blé, quinoa...), les graines (noix, amandes, noisettes)
On peut varier les sources de protéines, en alternant des repas avec de la viande, du poisson, des œufs, des plats végétariens.
Pour le plat végétarien, on associe : céréale et légumineuse (ex : riz et lentilles) ou céréale et fromage ou légumineuse et graines (ex : houmous avec pois chiches et purée d'amande)

Comment les consommer, en quelle quantité suivant l'âge ?

V viande, œuf, poisson: 1 à 2 fois par jour en alternant



Les poissons panés constituent, certes, un moyen de faire manger du poisson aux enfants, mais ils sont bien plus gras que le poisson nature et donc plutôt à réserver aux « dépannages » de dernière minute...

Ils apportent des protéines, nécessaires notamment aux muscles.

Comment les consommer ?

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Pour un enfant de 4-5 ans, une portion de 50 g par jour de viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à un œuf, une tranche fine de jambon ou une tranche de blanc de poulet. Pour un enfant de 12 ans ou un adolescent, la portion est doublée, soit 100 g par jour de viande ou de poisson (ou 2 œufs).

Que choisir ?

- ➔ **Pour la viande** : privilégier les moins grasses ou les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc... Limitez les charcuteries très riches en graisses et sel.
- ➔ **Pour les poissons** : leurs matières grasses ont des effets protecteurs sur la santé (celles des poissons gras notamment). Essayer d'en proposer au moins deux fois par semaine en variant les poissons et leur mode de cuisson: papillote, vapeur, poêle, etc. Les filets de poissons surgelés naturels sont faciles et rapides à cuisiner à l'eau ou au micro-ondes... et n'ont aucune arrête ! Les sardines, maquereaux en conserve ont un faible prix et sont tout aussi intéressants.

Véronique Morin - Diététicienne - Praticienne en PNL – EFT – Hypnose – Naturopathie

Maison de santé - 116 rue de l'hôtel de ville - 86180 Buxerolles

vmorindiet86@gmail.com – www.nutrition.pnl.eft.86.com.sitew.com