

Votre enfant consomme-t-il suffisamment de protéines?

Les besoins des enfants




Les protéines sont des éléments nutritifs essentiels pour la croissance et l'immunité de votre enfant. Elles participent, entre autres, à la croissance des muscles, des cheveux, des ongles, ainsi qu'à la réparation des tissus après une blessure.





On trouve principalement les protéines dans les groupes alimentaires suivants : le lait et ses substituts ainsi que les viandes et ses substituts.

Voici le nombre minimal de portions à consommer selon l'âge de votre enfant :

| | Enfants | | Adolescents De 14 à 18 ans | |
|-----------------------|-----------------|------------------|-------------------------------|---------|
| | De 4 à 8 ans | De 8 à 13 ans | Filles | Garçons |
| Lait et substituts | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Viandes et substituts | 1 | 1-2 | 2 | 3 |

Voici la grosseur d'une portion selon le *Guide alimentaire canadien* :

| | Lait | Fromage | Yogourt |
|--------------------|---|---|--|
| Lait et substituts |  250 ml ou 1 tasse |  50 g ou la grosseur de deux doigts |  175 g ou ¾ tasse |

| | Poissons | Viandes | Légumineuses | Œufs | Tofu |
|-----------------------|---|--|---|--|------|
| Viandes et substituts |  75 g ou la grosseur d'un jeu de cartes |  pois chiches 175 ml ou ¾ tasse |  2 œufs |  150 g ou ¾ tasse | |

Pour plus d'exemples, visitez le www.santecanada.gc.ca.

Source : Guide alimentaire canadien

Voici des astuces pour augmenter la consommation de protéines de votre enfant :



Consultez la capsule intitulée : « Les caprices alimentaires ».



Utilisez des aliments passe-partout dans vos recettes, par exemple :



les œufs (dans les salades, les pâtes ou les recettes à base de riz);



le tofu (dans les desserts, les soupes ou les mets principaux);



le lait (dans les desserts, les soupes-crèmes ou les mets principaux);



le fromage (pour gratiner ou en accompagnement).



Essayez de nouvelles recettes à base de légumineuses.



Choisissez plus souvent des desserts à base de lait.



Offrez à votre enfant une collation de pois chiches rôtis.

Collation de pois chiches rôtis

| | |
|----------------------|---|
| 2 conserves | pois chiches rincés et égouttés |
| 45 ml (3 c. à soupe) | huile de canola |
| 125 ml (½ tasse) | votre assaisonnement préféré (fines herbes, cajun, cari, ail, etc.) |

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol moyen et étaler sur une feuille de papier parchemin ou sur une plaque de cuisson que vous aurez préalablement huilée.
3. Mettre au four 30 minutes. Remuer.
4. Remettre au four 20 minutes supplémentaires en remuant toutes les 5 minutes.
5. Laisser refroidir et servir une portion d'environ 125 ml.

Source : Passeport santé

Pour plus d'information et des recettes, visitez le www.csdm.qc.ca et le www.passeportsante.net.