



Quels intérêts pour mon enfant ?

- les protéines essentielles pour un bon développement musculaire
- le cholestérol pour la synthèse d'hormones nécessaires à l'organisme
- le fer pour permettre à mon enfant de lutter contre la fatigue
- les vitamines pour une croissance optimale

Le poisson, un océan de qualités !

- ✓ Parmi les poissons, on trouve : les maigres (cabillaud, lieu, colin, sole, lotte ...), les demi-gras (thon, rouget, truite, sardine, bar ...) et les gras (saumon, hareng, maquereau ...).
- ✓ Les poissons sont recommandés 2 à 3 fois par semaine dont un poisson gras.
- ✓ Les modes de préparation ne manquent pas et permettent de varier les goûts et les textures : papillote, court-bouillon, pané maison, coquille, vapeur, meunière ...
- ✓ Moins cher et simple à préparer, le poisson surgelé possède pourtant tous les avantages nutritionnels du poisson frais, alors pensez-y 😊
- ✓ Les crustacés et mollusques sont complémentaires du poisson et permettent d'agrémenter vos petits plats !

La viande sous toutes ses formes !

- ✓ Parmi les viandes, on trouve : le bœuf, la volaille, le lapin, le gibier, le porc ...
- ✓ Pour la cuisson des viandes, privilégier les cuissons sans huile ni beurre : barbecue, rôti, à la poêle, au four ...
- ✓ Pour aider les enfants à manger de la viande, choisir les morceaux de 1^{ère} catégorie qui sont plus tendres et moins filandreuses.
- ✓ Vigilance sur les charcuteries plus riches en graisses saturées, en sel et en additifs que les viandes brutes.
- ✓ Pour diversifier l'alimentation des enfants, les abats rouges (foie, boudin noir, langue, gésiers ...) présentent de nombreux intérêts nutritionnels comme la richesse en fer !

Les œufs : indispensables au quotidien !

- ✓ Œuf dur, à la coque, en mouillette, mimosa, au plat, en omelette : une diversité de forme à n'en plus finir.
- ✓ Indispensables dans les gâteaux, mousseux dans la mousse au chocolat, les œufs peuvent être incorporés dans de nombreuses préparations grâce à leur goût, leur rôle émulsifiant ou encore liant !
- ✓ 2 œufs apportent la même énergie qu'un steak ou un filet de poisson (100g) !

Eva Morin
Étudiante en deuxième année de diététique
Stagiaire au sein de la cuisine centrale