

Naviguer dans la nutrition : Manuel des parents sur les micronutriments



Pourquoi la nutrition est-elle si importante pendant l'enfance ?



- Soutien à la croissance et au développement
- Favorise la santé du cerveau
- Renforce le système immunitaire
- Encourage les habitudes alimentaires



Les vitamines sont de petits nutriments dont notre corps a besoin pour remplir diverses

Vitamines

Vitamine	Rôles/fonctions	Sources d'alimentation
Vitamine A	Vision, fonction immunitaire, croissance	Carottes, épinards, œufs, saumon
Vitamine C	Cicatrisation des plaies, absorption du fer	Oranges, brocolis, fraises
Vitamine D	Santé osseuse, fonction nerveuse	Jaune d'œuf, yaourt, poisson
Vitamine E	Soutien immunitaire, métabolisme	Amandes, épinards, kiwi
Vitamine K	Solidité osseuse, coagulation sanguine	Feuilles vertes, huile végétale, navet
Folate (vitamine B9)	Santé et croissance du cerveau	Épinards, asperges, choux de Bruxelles

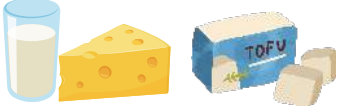
Minéraux

Les minéraux sont d'autres petits nutriments qui sont également importants pour de nombreuses fonctions de l'organisme.



Naviguer dans la nutrition : Manuel des parents sur les micronutriments

Minéraux

Minéraux	Rôles/fonctions	Sources d'alimentation
Calcium	Solidité des os, santé des nerfs	Lait, tofu, fromage 
Le fer	Globules rouges, développement du cerveau	Boeuf, haricots, épinards 
Magnésium	Soutien enzymatique, énergie	Graines de citrouille, brocoli, amandes 
Potassium	Mouvement musculaire, hydratation	Bananes, lentilles, courges 
Zinc	Fonction immunitaire, croissance	Huîtres, porc, lentilles, graines de courge 

Idées de repas faciles pour les personnes difficiles à manger

Petit déjeuner : Toast au beurre de cacahuètes et à la banane avec du lait

Collation : Fruits et yaourt

Déjeuner : Poulet et nouilles sautés

Dîner : Quesadilla au bœuf et aux légumes

Collation : Crackers et fromage cheddar



Consultez votre pédiatre et votre diététicien pour déterminer les besoins individuels de votre enfant.

