De quels nutriments les enfants ont-ils besoin ? Guide à l'intention des parents sur les protéines, les fibres, le calcium, les probiotiques et plus encore

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants ont besoin de plus de calories, de protéines et de micronutriments par livre de poids corporel que les adultes pour assurer une croissance et un développement sains.

PROTÉINE
POUR LA CROISSANCE ET LA RÉPARATION

Il contribue à la construction et à la réparation des tissus corporels, notamment nos muscles et nos organes.



1 cuisse de poulet 24 g



½ tasse de pois chiches 24 g



1 œuf 6 g



1 cuillère à soupe de beurre d'arachide 6 g

Recommandé:

1 à 3 ans : 13 g/jour
4 à 8 ans : 19 g/jour
9 à 13 ans : 34 g/jour

GLUCIDES + BONNES MATIÈRES GRASSES
POUR L'ÉNERGIE ET LA CROISSANCE

Les glucides fournissent une énergie essentielle aux enfants, alors il faut privilégier :

- Céréales complètes
- Fruits
- Légumes
- Légumineuses

Tout en limitant les sucres ajoutés et les collations hautement transformées.

Les gras insaturés sains fournissent de l'énergie, favorisent le développement cérébral et aident le corps à absorber les vitamines.



FIBRE
POUR LA DIGESTION ET LA RÉGULARITÉ

Les fibres sont un nutriment important qui contribue à :

- Prévenir la constipation
- Favoriser la santé intestinale
- Favoriser la satiété
- Réguler la glycémie et les niveaux d'énergie



1 pomme 4 g



½ tasse de framboises 5 g



1 tranche de pain complet 3 g

CALCIUM + VITAMINE D
POUR LA CROISSANCE DES OS ET DES DENTS

Ces deux éléments agissent de concert pour assurer la solidité des os et des dents. Le calcium contribue à leur structure, tandis que la vitamine D aide l'organisme à absorber le calcium.

Aliments riches en calcium :

- Produits laitiers
- Lait de soya et d'avoine enrichi
- Poisson en conserve
- Tofu au calcium









FER
POUR LA CROISSANCE, LE DÉVELOPPEMENT ET L'ÉNERGIE

Le fer est un minéral essentiel qui contribue au transport de l'oxygène dans tout le corps et favorise un développement cérébral sain.

- Viandes rouges maigres
- Tofu, haricots et lentilles
- Céréales de petit-déjeuner, pains et pâtes enrichis en fer
- Légumes vert foncé

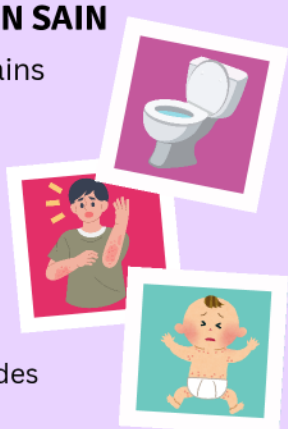


Associer des aliments riches en fer à de la vitamine C peut augmenter l'absorption !

PROBIOTIQUES
POUR UN INTESTIN SAIN

Les bienfaits courants de certains probiotiques pour les enfants peuvent inclure :

- Réduire le risque de diarrhée causée par les antibiotiques
- Régularité intestinale
- Aider à réduire les symptômes de l'eczéma infantile
- Amélioration des symptômes des coliques du nourrisson



Pour lire l'article complet, allez sur : https://cdhf.ca/fr/de-quels-nutriments-les-enfants-ont-ils-besoin-guide-a-lintention-des-parents-sur-les-proteines-les-fibres-le-calcium-les-probiotiques-et-bien-plus-encore/

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de la part de :