



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION
DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info
nutrition
des tout-petits

Avril 2013

Le poisson

Un aliment important pour l'alimentation des enfants

Le poisson est très nutritif et procure plusieurs bienfaits pour la santé, malheureusement cet aliment est souvent trop peu consommé. De nos jours, on le retrouve pourtant sous diverses formes (entier, en filet, en conserve, congelé, assaisonné, etc.), ce qui le rend de plus en plus accessible à tous.

Voici les principaux avantages d'en consommer ainsi que des idées pour l'intégrer de façon régulière dans votre alimentation.

Pourquoi manger plus de poisson?

- Très bonne source de protéines.
- Très peu d'acides gras saturés.
- Source importante de vitamine D.
- Contient plusieurs minéraux tels que le sélénium, le magnésium, le fer et le cuivre.
- Excellente source d'acides gras oméga-3

Qu'est qu'un oméga-3?

Les acides gras oméga-3 sont essentiels au bon développement et au fonctionnement de l'organisme, mais le corps est incapable d'en produire. Il faut donc combler les besoins par le biais de l'alimentation. Les poissons gras sont la source par excellence en oméga-3.

Privilégier les espèces de poissons les plus riches en acides gras oméga-3 :

- Saumon
- Truite arc-en-ciel (saumonée)
- Flétan
- Maquereau
- Morue
- Sardines
- Hareng
- Anchois



Le poisson : important pour le cerveau!

Les acides gras oméga-3 retrouvés dans le poisson sont les matériaux de base du cerveau. Comme le cerveau de l'enfant atteint sa taille adulte à l'âge de 5 ou 6 ans, le poisson constitue un aliment important de son alimentation.

Qu'est-ce qu'une portion?

Il est important de respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien en consommant une portion de 75 g (2 ½ onces) de poisson, au minimum 2 fois par semaine.

Pour en savoir plus

Le mercure devrait-il être une source d'inquiétude?

Il est vrai que le mercure est néfaste pour la santé, car il peut affecter le système nerveux. Santé Canada précise toutefois que la concentration en mercure des poissons les plus consommés au Canada est faible.

Pour certaines personnes plus fragiles comme les enfants, il est préférable de suivre certaines des recommandations suivantes :

- Éviter les espèces qui contiennent une quantité plus élevée de mercure (requin, espadon, brochet, truite grise, doré, maskinongé, thon frais ou surgelé).
- Favoriser les poissons contenant peu de mercure (saumon, truite et goberge).
- Privilégier le thon pâle en conserve plutôt que le thon blanc.
- Éviter de consommer la peau des poissons puisque c'est une des parties où l'on retrouve le plus de contaminants.

Mille et une façons de manger plus de poisson!

- Commencer d'abord par des poissons à chair blanche (ex. : sole, morue). Ils ont un goût moins prononcé.
- Acheter des poissons déjà préparés en filet, ils nécessitent moins de manipulations.
- Acheter des filets de poissons congelés nature (pas assaisonnés ni panés), ils sont pratiques, plus économiques et tout aussi nutritifs que leur équivalent frais
- Intégrer le poisson dans vos recettes préférées en remplaçant la source principale de protéines (ex. : pâtes au thon, soupe au poisson blanc, salade-repas au saumon, etc.).
- Pris à la dernière minute? Quelques craquelins, des crudités, un poisson en conserve et le tour est joué! Pourquoi ne pas se laisser tenter par de nombreuses variétés assaisonnées.

Quelques mots sur la pêche durable...

Opter pour des poissons qui ne sont pas en danger et dont la pêche ne menace pas la biodiversité et les écosystèmes marins, c'est ce qu'on appelle la pêche durable. Comment s'assurer de manger des poissons issus de la pêche durable? Demandez à votre poissonnier d'où vient le poisson. Plusieurs supermarchés font des efforts afin d'offrir davantage de ces produits.

Pour en savoir plus, consulter l'article « La pêche aux poissons verts » sur le site Internet www.extenso.org.

Sources :

Santé Canada (consulté en ligne le 9 avril 2013)
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/mercure/cons-adv-etud-fra.php

Passeport santé (consulté en ligne le 15 avril 2013)
www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=omega_3_huiles_poisson_ps

Extenso (consulté en ligne le 20 avril 2013)
www.extenso.org/article/choisissez-le-bon-poisson-pour-votre-enfant

- Fréquence de consommation et quantités maximales recommandées pour les enfants : consulter l'article intitulé « À la pêche au mercure » sur le site Internet www.extenso.org

- Quantités et variétés de poissons pêchés en eau douce que l'on peut consommer : consulter le Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce sur le site Internet www.mddep.gouv.qc.ca

Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION**, ce service téléphonique **GRATUIT**, demeure à votre entière disposition pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez Lysanne Pedicelli, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval au l.pedicelli@gpslaval.com ou 450 664-1917, poste 403.

