



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info nutrition des tout-petits

MARS 2013

Les protéines

Un rôle fondamental pour la santé

C'est quoi?

Les protéines sont les composantes de base de notre organisme. Ils sont constitués d'acides aminés. On distingue deux catégories d'acides aminés : la première regroupe ceux que le corps humain peut produire lui-même, la seconde est celle des acides aminés essentiels, qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation.

Pourquoi sont-ils si importantes?

Bien qu'elles soient une source d'énergie pour le corps, tout comme les glucides et les matières grasses, les protéines agissent plutôt à titre de matériau de construction et de réparation.

Les protéines aident au renouvellement des cheveux, des ongles et de la peau ainsi qu'à la composition des muscles et des tissus. Elles jouent également le rôle d'enzymes, d'hormones et d'anticorps. Une carence en ce nutriment pourrait donc engendrer des dysfonctions importantes.

Un effet coupe-faim!

Étant plus longues à digérer, les protéines contribuent à l'effet de satiété entre les repas.

Où les retrouve-t-on?

Bien que les produits céréaliers (surtout à grains entiers) en contiennent, on les retrouve principalement dans les aliments des groupes « Lait et substituts » et « Viandes et substituts » tels que le lait, le yogourt, le fromage, les boissons de soya, la viande, la volaille, les œufs, le poisson, le tofu, les légumineuses, les noix et les graines.



Vous êtes végétarien?

Votre alimentation ne contient aucun aliment de source animale? Sachez que les protéines d'origine végétale ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de votre organisme.

Pour un apport en protéines de haute qualité, il est donc recommandé de consommer chaque jour des protéines végétales de sources variées (légumineuses, soya, noix et graines, céréales à grains entiers, etc.). Il est préférable d'en faire des combinaisons à l'intérieur d'un même repas (ex. : pâtes et pois chiches ou pain à grains entiers et tartine de tofu).

Combien en faut-il?

Les protéines devraient idéalement représenter par jour 15 à 20 % de l'apport énergétique. Plus spécifiquement, les recommandations quotidiennes sont de 13 g pour les enfants de 1 à 3 ans (1,05g/kg) et de 19 g pour les enfants de 4 à 13 ans (0,95g/kg).

Notons que l'apport moyen en protéines des enfants des pays développés représente de deux à trois fois les recommandations. Le simple respect des recommandations du Guide alimentaire canadien suffit donc à combler les besoins.

Voici quelques trucs pour un apport en protéines varié et de qualité :

- Favoriser les coupes de viandes maigres comme le bœuf haché maigre ou extra maigre, la ronde, la longe (filet), le contre-filet et le haut ou la pointe de surlonge.
- Consommer la volaille sans la peau.
- Privilégier les substituts à la viande (légumineuses, tofu et œufs) au moins deux fois par semaine.
- Consommer du poisson deux fois par semaine en privilégiant les poissons gras tels que le maquereau, le hareng, les sardines, la truite et le saumon. Les services de garde devraient en offrir au moins une fois par semaine.
- Limiter les charcuteries, les viandes et les volailles marinées ou assaisonnées ainsi que les produits panés.
- Privilégier les fromages à 20 % M.G. ou moins en limitant les fromages fondus à tartiner ou en tranches.

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 : l.pedicelli@gpslaval.com ou 450 664-1917, poste 403.

Sources :

- Extenso « Protéines » [En ligne] <http://www.extenso.org/article/protéines/> (page consultée en mars 2013).
- Manuel de nutrition clinique « Alimentation des enfants et adolescents » [En ligne] http://www.opdq.org/extranet/manuel/opdqManuel/contenu/enfants_ados/index.htm#energie (page consultée en mars 2013).

