

POURQUOI PROPOSER DES MENUS ALTERNATIFS ?



De par notre culture et notre gastronomie, la viande constitue souvent la base de nos repas, présente systématiquement, et parfois en quantité trop importante pour nos enfants. Or nous savons aujourd'hui qu'une consommation excessive peut avoir des effets néfastes sur la santé, mais également sur l'environnement (forte émission de gaz à effet de serre).

- L'élevage représente près de 15% des émissions de CO2 dans le monde.
- La production de fruits et légumes génère moins de gaz à effet de serre

Nous avons donc choisi de vous proposer de temps en temps des repas alternatifs (ou végétariens), sans chair animale (viande ou poisson), pour habituer nos enfants à manger différemment.



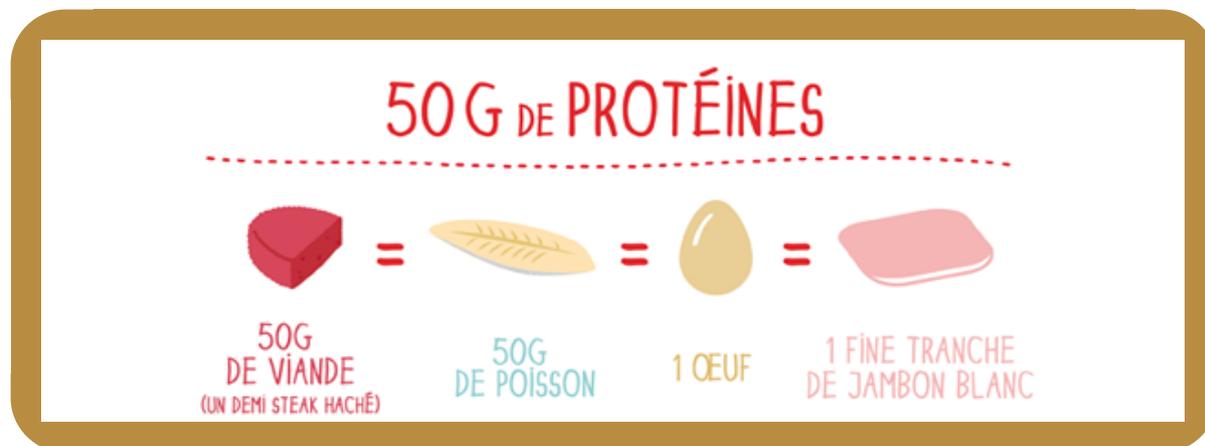
- Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale (viande et poisson) mais qui admet la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts...)
- La recommandation nutrition version 2.0 de juillet 2015 (GEMRCN) intègre désormais les aliments végétaux comme source de protéines.

Ces quelques lignes sont un outil pour vous accompagner et engager un discours pédagogique avec les enfants et leur famille.

L'équilibre alimentaire (Source PNNS) :

Viande, poisson, œufs (source de protéines) : 50 g, 1 à 2 fois par jour

Si pour les adultes, une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g, pour vos **enfants**, il faut compter **50 g par portion**.



Pourquoi les protéines sont-elles importantes ?

Les protéines interviennent dans la formation osseuse et dans la constitution du maintien de la masse musculaire.

Elles favorisent la croissance et participent à la défense de l'organisme.

Où trouver des protéines ?

- Dans la **viande** : toutes les viandes apportent des quantités quasiment équivalentes en protéines. Quelque soit le type de viande, les morceaux les moins gras doivent être favorisés : poulet sans la peau, escalopes de volaille et de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG...
- Dans le **poisson** : il est important pour les enfants comme pour les adultes d'en consommer 2 fois par semaine en alternant poisson gras et poisson maigre. Les matières grasses des poissons gras comme le saumon, maquereau, sardine, hareng ont des effets protecteurs sur la santé.
- Dans la **charcuterie** : les tranches de dinde ou le jambon blanc sont préférables aux saucisses précuites, au saucisson ou autres pâtés qui sont des aliments riches en graisses.
- Dans les **œufs**: source de protéines peu chère et riche en nutriments favorables à la santé.

Comment consommer des protéines ?

- Au repas du midi ou à celui du soir, en quantité inférieure à l'accompagnement (féculents et légumes).
- Si votre enfant mange de la viande aux deux repas, il faut penser à prévoir des portions plus petites que s'il n'en consommait qu'une seule fois dans la journée.

La place des protéines dans le repas alternatif :

Afin d'apporter des protéines en quantités équivalentes à celle fournies par la viande, **plusieurs associations sont possibles** :

- **Céréales et légumineuses** (boulettes sarrasin lentilles, galette quinoa lentilles corail)
- **Légumes, céréales, produits laitiers** (gratin boulgour courgettes mozzarella, galette épinards blé fromage)
- **Légumineuses et légumes** (falafels et légumes couscous)
- **Œufs** (tarte aux légumes, omelette aux pommes de terre...)

Les céréales :

- Le **blé** : céréale la plus connue, elle se consomme sous différentes formes : pâtes, semoule, boulgour, pain (farine)... D'autres comme le riz, le quinoa, le sarrasin, le maïs, l'épeautre...



Les légumineuses :

- Lentilles, lentilles corail, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, petits pois, pois cassés, fèves, soja *, arachide

** En raison de nombreuses controverses sur le soja (OGM, phyto-estrogène...), nous avons fait le choix de ne pas proposer de préparations végétales à base de soja.*

Apport nutritionnel des céréales et légumineuses :

- Glucides complexes (source d'énergie...),
- Fibres (effet bénéfique sur le transit, favorise l'effet de satiété),
- Protéines (masse musculaire...),
- Vitamines et minéraux.

