

Décembre 2015

Adopter les grains entiers



Pourquoi choisir les grains entiers ?

Les grains entiers comprennent tout le grain: le son, l'endosperme et le germe. Chaque partie renferme des nutriments différents. Les grains entiers procurent :

- Des fibres qui contribuent à la régulation du transit intestinal et qui donnent un effet rassiant.
- Des glucides qui constituent une source d'énergie.
- Des vitamines, surtout la vitamine B.
- Des minéraux.

Malheureusement, la plupart des enfants ne consomment pas assez de fibres surtout parce qu'ils consomment plus de grains raffinés. Les grains raffinés, comme la farine blanche, les pâtes blanches et le riz blanc, sont dépourvus d'une partie ou de la totalité du son et du germe.

La juste portion selon l'âge de votre enfant :

Les portions de produits céréaliers recommandées pour vos enfants sont :

- 4 portions par jour pour les enfants de 4 à 8 ans.
- 6 portions par jour pour les enfants de 9 ans et plus.



Décembre 2015

→ Au moins la moitié des portions des produits céréaliers devrait être sous forme de grains entiers.

→ Choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras, sucre et sel.

1 portion de produits céréaliers équivaut à :

- 1 tranche de pain ou 1 pain de mie.
- 1 petite pomme de terre.
- ½ tasse de céréales.
- ½ tasse de pâtes, couscous, riz ou quinoa cuits.

Attention aux produits multigrains :

Les produits à grains entiers et les produits multigrains ne sont pas nécessairement pareils! Les produits multigrains proviennent de plusieurs graines qui peuvent être entières ou pas. Pour vous assurer qu'il s'agit d'un produit fait de grains entiers, lisez les indications sur les emballages. Vérifiez si le mot « entier » ou « grains entiers » figure dans la liste des ingrédients.

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur christellebedrossian@gmail.com ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou carla@trilicatering.com.

Cordialement,

Christelle Bedrossian

Diététicienne-Nutritionniste

Trilica s.a.r.l.