

Moins de sel, une saine habitude

L'ajout de sel dans les repas du tout petit est un thème qui revient fréquemment lors de nos formations.

Bien que le message soit clair - «Pas d'ajout de sel ni de bouillon cube dans les repas de légumes des bébés avant l'âge de 18 mois»-, les adultes sont trop souvent tentés de saler la nourriture de l'enfant car leur papilles gustatives abimées ne sont plus capables d'apprécier pleinement la saveur naturelle des aliments.

Pourtant, nous mangeons tous trop de sel! En plus de celui que nous ajoutons lors de la cuisson ou dans l'assiette, l'industrie alimentaire inonde les rayons des magasins de produits riches en sel, tels que pain, fromages, charcuteries, légumes en sauce, plats préparés, chips, etc...

En évitant d'accoutumer le bébé au goût du sel, on lui offre la possibilité de se familiariser aux saveurs authentiques des aliments. Cela devient pour lui une saine habitude qu'il peut conserver au fil des années. Dès le moment de la diversification alimentaire, des herbes aromatiques et des épices non piquantes peuvent être consommées par l'enfant*.

Pour relever le goût des repas, tout en limitant la consommation de sel, voici quelques « trucs et astuces » bons à savoir:

Préférons les cuissons des légumes à la vapeur, le poisson en papillote placé au four... De la sorte, les aliments gardent toutes leurs saveurs et réclament moins d'assaisonnement.

Remplaçons le sel de cuisine par des herbes et épices aromatiques: laurier, thym, persil, bouquet garni, à ajouter en fin de cuisson...

Plaçons dans l'eau de cuisson une boule à thé ou des sachets à infusion remplis d'herbes aromatiques, afin d'empêcher la dispersion des feuilles dans l'eau.

Lors d'une cuisson à l'eau bouillante, pour les pommes de terre, les pâtes ou le riz, ajoutons des feuilles de laurier à l'eau de cuisson. Elles donneront un petit supplément de goût aux aliments et remplaceront avantageusement le sel.

Préférons les aliments qui sont vendus «non préparés» (légumes, féculents, etc....)

En faible quantité, le sel est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Lorsque nous le consommons en quantité trop importante, il provoque chez l'adulte une augmentation de la tension artérielle. Chez le nourrisson et le jeune enfant, l'excès de sel provoque une immaturité des reins qui ne leur permet plus d'éliminer de fortes concentrations de minéraux et qui, de ce fait, menace leur santé.

Un bon conseil à tous les utilisateurs de sel : n'ajoutez ce condiment dans vos repas qu'avec modération et remplacez le sel de cuisine classique par du sel iodé. En Belgique, nous

sommes tous légèrement carencés en iode. Or, cet oligo-élément joue un rôle important dans le bon fonctionnement de notre organisme.

En résumé: pas de sel ajouté dans les repas des jeunes enfants qui fréquentent les milieux d'accueil! Du sel iodé pour tous les autres!

Amal ALAOUI
Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE