

Suppléments ?

Pour une alimentation équilibrée, pas besoin de succomber aux sirènes de la conso!

Hippocrate disait: *Que l'aliment soit ton seul médicament!* Très saine maxime pervertie par l'arrivée de produits enrichis en ceci, allégés en cela, censés pallier les carences alimentaires, booster les défenses immunitaires, voire déboucher les artères... Nous les appellerons alicaments, même si leurs producteurs préfèrent pas! Titillant la fibre nourricière parentale, ces produits chers sont pourtant inutiles: un enfant en bonne santé, qui a une alimentation équilibrée, n'a pas besoin d'être suppléé en quoi que ce soit.

Deux exceptions La première confirme la règle: à moins de manger très régulièrement des produits de la mer, nous serions tous légèrement en dessous des doses recommandées d'iode! Amal Alaoui, diététicienne pédiatrique ONE, préconise d'utiliser du sel iodé (attention, tous les sels de mer ne le sont pas). Autre exception, la vitamine D: on la trouve, un peu, dans l'alimentation (poissons gras, matières grasses, foie, champignons...), mais c'est surtout l'exposition au soleil qui permet sa synthèse. Il faut suppléer en vitamine D jusqu'à la fin de la croissance et sortir dès qu'il fait un peu lumineux!

Une alimentation équilibrée, c'est quoi? De tout, en quantité raisonnable selon l'âge. Et c'est facile: déguster une assiette contenant autant de légumes colorés (plus de deux couleurs, trois si a on a mis du ketchup) que de féculents, avec la juste dose de protéines et pas trop riche en graisses, c'est manger équilibré!

Deux repères Les protéines, c'est 1 g par kilo de poids corporel par jour, 100 g de bœuf cuit contiennent environ 25 g de protéines. Une portion de fruits ou de légumes, celle dont on dit qu'il faut en manger cinq par jour, ça fait 80 g...

Varié Les familles d'aliments, mais aussi les aliments au sein d'une même famille. Beurre, huile de colza ou d'olive n'apportent pas les mêmes nutriments. Et choisir des produits de saison: la nature a tout prévu, elle qui nous propose pour chaque saison les aliments justement riches en ce qui nous manque à ce moment-là... Enfin, pas de panique si l'enfant ne consomme pas tous les jours tout ce qui est recommandé: l'équilibre nutritionnel se construit avec le temps.

La brochure ONE

À lire avec les enfants: familles d'aliments, recommandations de composition pour les quatre repas, jeux, tests et conseils pour que chacun adopte et apprécie la variété dans les repas.



Des petits plats pour les grands, à télécharger ou commander sur www.one.be



★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**

★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.



Poids plume

Les designers britanniques de Joseph Joseph ont l'art de remuer la cuisine en multipliant les inventions d'une logique implacable. Ils remplissent avec leur balance minimaliste. Rikiki quand elle est pliée et indispensable quand on la déplie.

Balance digitale pliable Triscale (blanc ou vert), Joseph Joseph, 45 €, T. 00 33 5 56 42 11 93, www.josephjoseph.com

5 portions par jour!

Gondolant



Un livre qui joue de la typo et du dessin pour promouvoir l'alimentation bio: l'histoire d'un asticot qui dévore tous les légumes avant de finir dans le bec d'un poulet.

Grosse légume, Jean Gourounas, éd. Du Rouergue, Albums, 11,50 €. De 3 à 6 ans.

Encyclo



Chacun des légumes représentés a droit à une «planche anatomique» cachée sous son dessin réaliste et une page documentaire historique, gourmande, culturelle, drôle et poétique...

Dans mon panier, Florence Guiraud et Judith Nouvion, éd. De la Martinière, 19,90 €. Dès 9 ans.

Best-seller



Dans leur tout petit jardin, mamy et papy n'ont pu semer qu'une graine qui est devenue un radis géant et récalcitrant. Réédition grand format d'un tout petit album qui a fait un carton.

Quel radis, dis donc! Praline Gay-Para et Andrée Prigent, éd. Didier Jeunesse, Livres tout-carton, 19,90 €. Dès 1 an.