

C'EST BON LE GRAS

Les graisses, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, sont indispensables dans l'alimentation des bébés et des enfants. Elles fournissent en effet les calories nécessaires à une bonne croissance, des vitamines et des acides gras indispensables au développement de l'organisme, du cerveau en particulier. De la naissance à 3 ans, elles devraient représenter environ 50 % des apports énergétiques totaux. Lorsqu'un bébé est allaité ou boit la quantité de lait infantile adaptée à son âge, ses besoins en acides gras sont assurés. Ensuite, dès la diversification alimentaire et jusqu'à 18 mois, ses besoins en lait (maternel ou de suite) sont d'environ 600 ml par 24 h. Il faut alors ajouter 3 cuillères à café de matière grasse (soit 15 ml d'huile ou de 14 g de beurre) dans son repas de légumes. Entre 18 mois et 3 ans, on passe à 2 ou 3 produits laitiers par jour (environ 500 ml de lait de croissance ou de lait de vache entier, ou 400 ml de lait de croissance ou de lait de vache entier + 1 portion de fromage ou yaourt). Et on ajoute un peu de matière grasse à chaque repas : du beurre sur la tartine, 2 cuillères à café d'huile végétale (colza, tournesol, olive, noix, noisette, maïs...), aux repas de midi et du soir. Enfin, bon à savoir, la famille des matières grasses ne comprend pas seulement les huiles, beurres ou margarines, crèmes, sauces à base d'huile (mayonnaise...) mais aussi les fruits oléagineux comme les noix, les noisettes, les amandes, les graines (sésame, tournesol, chia...) ainsi que les olives. Une bonne raison de les mettre au menu ou de les grignoter.

Julie Rouffiange



en partenariat avec



Retrouvez "Air de familles", présenté par Anne Pochet, chaque semaine en TV sur



Mais aussi sur le Web:



www.airdefamilles.be