



LES PROTÉINES ANIMALES

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

APPRENDRE À LES DIMINUER...

Diminuer les protéines animales au profit des protéines végétales comporte plusieurs avantages : réduction des coûts, potentiel santé plus grand et protection de l'environnement. On veut donc les diminuer en fréquence et en quantité.

Bien que non essentielles, inclure à l'occasion des protéines animales au menu peut être intéressant pour augmenter la variété et pour combler les besoins en fer des tout-petits.



VIANDE ROUGE ET VOLAILLE

C'est le groupe à diminuer, particulièrement la viande rouge. Bien qu'elle soit riche en fer, la viande rouge serait associée avec un plus grand risque de cancer.



OEUFS ET PRODUITS LAITIERS

Ce sont des protéines habituellement appréciées des enfants et faciles à intégrer au menu. Il est bon de savoir que les produits laitiers ne contiennent pas de fer, donc on peut les privilégier comme accompagnement plutôt que comme protéine principale.



POISSON ET FRUITS DE MER

Les poissons gras (saumon, truite, hareng, maquereau, sardines) sont à privilégier puisqu'ils contiennent des oméga-3, gras essentiels pour une bonne croissance. Intégrez-les au menu régulièrement!



POUR ALLER PLUS LOIN!



[Des poissons sécuritaires pour vos enfants](#)

[Les protéines dans l'alimentation des enfants](#)

