

## Combinaisons gagnantes: légumes et produits laitiers



**Les légumes, c'est sain. Nombre d'études le confirment. Mais les enfants n'ont que faire de cette information. Vous parviendrez peut-être à leur faire prendre goût aux légumes en combinant ceux-ci avec des produits laitiers. Vous obtiendrez par la même occasion un repas équilibré.**

Il est scientifiquement prouvé que les aliments végétaux tels que les légumes et les fruits protègent des troubles cardio-vasculaires, du cancer et d'autres maladies grâce à leurs divers composants.

### **L'eau et les fibres alimentaires favorisent la digestion**

Les légumes sont en grande partie constitués d'eau et de cellulose, c'est-à-dire de fibres, qui ne sont pas digérées par l'être humain ou que partiellement. L'eau et les fibres ont un effet rassasiant et stimulent le transit intestinal.

### **Vitamines et sels minéraux**

Les légumes jaunes, orange et rouges fournissent du  $\beta$ -carotène à l'organisme, que celui-ci transforme en vitamine A. Cette vitamine est notamment importante pour la vision et la santé de la peau. Les légumes verts, comme les épinards ou le brocoli, sont des sources de vitamine K, qui, elle, contribue à la coagulation sanguine. Même si la teneur en vitamines de ces légumes n'est pas très élevée, la quantité totale ingérée par jour suffit en grande partie à couvrir les besoins quotidiens.

La plupart des légumes contiennent du potassium et du magnésium; certains légumes, comme le brocoli, le fenouil et le poireau, contiennent en outre du calcium. Cependant, l'absorption du calcium contenu dans les légumes est bien plus faible que l'absorption de celui contenu dans le lait et les produits laitiers.

### **Métabolites secondaires des végétaux**

Les métabolites secondaires influent sur la couleur, le goût et l'arôme des légumes. Ils ont un effet anti-inflammatoire et antibactérien et aident l'organisme à se protéger contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.



### Combiner les bons nutriments

Certes, les légumes sont sains, c'est incontesté, mais ils ne rassasient pas longtemps, car, contrairement aux fruits, ils ne contiennent que peu de sucres (à l'exception des carottes, des betteraves rouges et des petits pois), de graisses et de protéines.

### Le lait et les fromages: de parfaits partenaires

Combinez donc les légumes avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre et ajoutez-y un peu de beurre, d'huile ou de fruits à coque pour garantir l'apport en glucides et en graisses. Pour compléter idéalement le menu, accompagnez les de lait ou de produits laitiers pour un approvisionnement supplémentaire en protéines et en matières grasses ainsi qu'un meilleur effet rassasiant. Les enfants bénéficieront ainsi d'un repas équilibré qui leur fournira longtemps de l'énergie.



#### Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch

### C'est meilleur!

Généralement, les enfants ne sont pas de grands amateurs de légumes, notamment parce que leurs papilles gustatives sont très sensibles et réagissent fortement à l'amertume. C'est pourquoi les légumes plutôt sucrés sont souvent mieux acceptés.

Comment donc leur faire manger des légumes? Cachez le chou-fleur dans un gratin ou gratinez les courgettes et les tomates avec du fromage. Souvent, les enfants préfèrent les légumes crus. Un tartare de légumes au cottage cheese ou des bâtonnets de carottes avec un dip au séré feront presque toujours l'affaire.

Dans de nombreux pays européens, on recommande aux adultes et aux enfants à partir d'un an de consommer trois portions de légumes par jour. Une portion correspond à une poignée. Les mains des enfants étant petites, leurs portions leur seront adaptées. Trois ou quatre portions de lait ou de produits laitiers par jour contribuent à une bonne alimentation quotidienne. Le calcium contenu dans le lait est très important, notamment pour les enfants, car il favorise une formation saine des os.

### Quantités journalières recommandées

Quantité recommandée	Enfants de 2 à 3 ans	Enfants de 2 à 3 ans
Légumes	3 portions de légumes ou de salade (150 g ou 3 poignées)	3 portions de légumes ou de salade (210 g ou 3 poignées)
Lait, produits laitiers	3 à 4 portions 1 portion correspond à: 1 dl de lait entier ou 100 g de yogurt, de séré, de cottage cheese ou d'autres produits laitiers 15 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 30 g de fromage à pâte molle	3 à 4 portions 1 portion correspond à: 1 dl de lait entier ou 100 g de yogurt, de séré, de cottage cheese ou d'autres produits laitiers 15 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 30 g de fromage à pâte molle