

Combinaisons gagnantes: pommes de terre et produits laitiers



Le tout est plus que la somme de ses parties. Ce principe vaut aussi dans l'assiette: un menu combinant plusieurs aliments est toujours intéressant si sa valeur nutritive est plus élevée que celle des composants individuels. C'est le cas du lait, ou des produits laitiers, et des pommes de terre: ensemble, ils forment un duo de choc.

Le lait et les produits laitiers fournissent des protéines de haute valeur, un large éventail d'acides gras, un peu de lactose, des minéraux comme le calcium et le phosphore, ainsi que des vitamines (B12 et B2 p. ex.). Toutes ces substances sont précieuses pour les enfants, car elles participent à leur développement physique et à leur croissance. Une consommation régulière de lait favorise autant la formation d'une masse osseuse maximale que la solidité des os. Trois à quatre portions de lait par jour constituent l'apport idéal pour les enfants de deux à six ans.

Les pommes de terre contiennent principalement de l'amidon. Au niveau chimique, l'amidon est formé d'une longue chaîne de glucoses, qui sont dissociés les uns des autres durant le processus de digestion. Le glucose représente la «benzine des muscles» et la nourriture du cerveau.

En référence à leur poids, les enfants ont des besoins en énergie particulièrement élevés. C'est pourquoi ils ont besoin tous les jours et à chaque repas d'une portion d'amidon provenant des pommes de terre ou des produits céréaliers.

La pomme de terre ne fournit que 2% de protéines, mais de qualité particulièrement élevée. En outre, ce tubercule contient une part importante de vitamine C et de potassium.

Plusieurs combinaisons intéressantes

Tous les types de cellules se composent de protéines. Ces dernières sont nécessaires au développement musculaire et au métabolisme. Notre corps a besoin d'un apport régulier et suffisant en protéines de haute qualité. La quantité de protéines endogènes qu'il est capable de fabriquer à partir de 100 grammes de protéines alimentaires est exprimé par la valeur biologique. La valeur de référence, qui est de 100, correspond à la protéine de l'oeuf de poule. Ce sont les combinaisons d'aliments qui permettent à notre corps d'atteindre les meilleurs résultats. Combiner les pommes de terre à l'oeuf de poule est particulièrement intéressant: les pommes de terre à la vapeur ou en rösti associées aux oeufs au plat présentent une valeur biologique de 137 et figurent parmi les dix meilleures du classement. Ils sont suivis de près par les pommes de terre conjuguées au séré sous forme, par exemple, de pommes de terre en robe des champs et de

séré aux herbes. Les protéines animales du séré et les protéines végétales des pommes de terre se complètent et atteignent ensemble une valeur biologique de 130. La purée de pommes de terre tant appréciée et la traditionnelle raclette forment également de précieuses combinaisons lait-pommes de terre.

De plus, les pommes de terre et les produits laitiers se complètent idéalement au niveau des vitamines et des minéraux qu'ils apportent. Le lait entier fournit des matières grasses mais peu de glucides sous forme de lactose. De leur côté, les pommes de terre sont pauvres en graisses mais apportent beaucoup de glucides sous forme d'amidon.



Le lait entier et les pommes de terre font-ils grossir les enfants?

Les pommes de terre apportent 80 calories pour 100 grammes et le lait entier contient 67 calories par décilitre. Tous deux sont donc pauvres en calories et ne font pas grossir. La transformation des produits peut toutefois changer la donne: le lait, le yogourt et le séré sont plus sains s'ils sont consommés nature plutôt que sucrés sous forme de boissons lactées, ou de yogourts ou sérés aux fruits. En ce qui concerne les pommes de terre, la préparation est déterminante: les variantes à privilégier sont les pommes de terre en robe de champs, à l'anglaise ou au four. Les pommes de terre frites, en rösti et en gratin sont nettement plus caloriques et ne devraient que rarement être consommées sous cette forme.

Il faut beaucoup d'énergie aux enfants pour grandir, se développer, étudier et jouer. Par rapport au poids corporel, leurs besoins sont supérieurs à ceux des adultes. Combinés et apprêtés de manière astucieuse, les pommes de terre, les produits à base de céréales complètes et le lait entier fournissent cette énergie sous une forme saine et équilibrée.

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