



swissmilk

Manger végétarien



En matière d'alimentation, les recommandations pour les personnes omnivores valent aussi pour les végétariens. Voici quelques conseils pour une alimentation bénéfique pour la santé et qui couvre les besoins:

- Prendre des repas variés, puiser dans tous les étages de la pyramide alimentaire.
- Utiliser des aliments de saison, de préférence de la région.
- Cuisiner soi-même avec des produits peu transformés.

Si vous décidez de ne plus manger ni viande, ni poisson, remplacez-les par d'autres sources de protéines comme les œufs, les produits laitiers et les légumineuses.



Remarque

Une alimentation équilibrée!
La pyramide alimentaire est un bon indicateur.

Venez faire un tour sur:

www.swissmilk.ch/fr.html





Fiche destinée aux enseignants

SWISSMILK

Manger végétarien

Lorsqu'on ne mange ni viande ni poisson, une carence en certains nutriments peut survenir. Bien choisir les aliments permet de combler tous les besoins.

Nutriment	Exemples d'aliment	Fonctions dans l'organisme
Protéines	Œufs, produits laitiers, légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.), céréales (avoine, sarrasin, riz sauvage, millet, etc.), pommes de terre, fruits à coque	<ul style="list-style-type: none">– Fonction structurale– Fonction de transport– Fonction défensive– Fonction régulatrice des hormones et des enzymes– Fonction enzymatique
Vitamine B12	Œufs, produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">– Coenzyme de réactions métaboliques
Vitamine D	Champignons, œufs, beurre, produits laitiers	<ul style="list-style-type: none">– Transport du calcium dans l'intestin, les reins et les os– Fonction dans les cellules musculaires– Influence sur la sécrétion d'insuline– Croissance et différenciation cellulaire (peau)– Fonction dans le système immunitaire
Fer	Œufs, légumineuses, sésame, germes de blé, flocons de millet, fruits à coque, farine complète, épinards, fenouil, bettes, salsifis	<ul style="list-style-type: none">– Transport de l'oxygène dans le sang– Fonction dans le système immunitaire– Composant d'enzymes
Zinc	Germes de seigle, germes de blé, fruits à coque, graines, flocons d'avoine, blé complet, lentilles, fromage, produits laitiers, œufs	<ul style="list-style-type: none">– Désactive de nombreuses enzymes ou hormones– Stockage de l'insuline– Fonction dans le système immunitaire
Sélénium	Œufs, lait, pain, légumes, pommes de terre, fruits	<ul style="list-style-type: none">– Facteur essentiel du système protecteur du corps– Antioxydant (protège les cellules des radicaux libres néfastes)– Fonction dans le métabolisme cellulaire– Activation des hormones thyroïdiennes
Acides gras oméga 3	Huile de colza, huile de lin, noix	<ul style="list-style-type: none">– Régulation des processus inflammatoires– Développement du cerveau– Fonctionnement normal du cœur et du système immunitaire