

L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Nous devons tous nous engager à réduire les émissions de gaz à effet de serre. Nombreux sont associés à notre alimentation et cette diminution nécessite une plus grande végétalisation de nos assiettes. Qu'en est-il pour les tout petits ? Jusqu'où peut-on végétaliser leurs repas, en couvrant l'ensemble de leurs besoins nutritionnels ?

Les quantités de viande, poisson ou œuf recommandées sont : 4 à 6 mois : 5 g par jour, à partir de 6/8 mois : 10g par jour, de 1 à 2 ans : 20 g par jour, entre 2 et 3 ans : 30 g par jour. (Il est conseillé de proposer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras : sardine, maquereau, saumon.) Cela permet un apport adapté en protéines, fer et vit B12.

D'autres aliments sont source de protéines, comme les produits laitiers et les légumes secs.

En effet, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) sont des aliments riches en fibres, elles contiennent des protéines et du fer, et sont conseillées dès 4/6 mois sous forme de purée lisse, si votre enfant les digère bien.

A quelle fréquence pouvez-vous proposer les légumes secs à vos enfants ? A partir de 6/8 mois : 1 fois par semaine en purée ou bien cuits fondants et entre 1 et 3 ans : au moins deux fois par semaine.

Vous pourrez ainsi préparer de temps en temps des recettes végétariennes à base de légumineuses : couscous végétarien, chili sin carne, dhal de lentilles, purée de lentilles corail au potiron... ou des flans de légumes, tarte aux légumes et au fromage, gratin de pâtes au butternut et lentilles corail...



Info nutri aliment: Le soja

Les produits à base de soja dont le "lait" de soja (voir rubrique zoom sur) sont déconseillés avant l'âge de 3 ans en raison de leur teneur en isoflavones, qui ont un rôle suspecté de perturbateur endocrinien.

D'autre part, les recettes industrielles à base de soja : steak, boulettes, galettes, utilisées pour remplacer la viande dans l'alimentation sont généralement des produits ultra transformés, qui contiennent de nombreux additifs.

Concernant les desserts au soja, leur composition nutritionnelle, faible en minéraux et lipides, n'est pas adaptée aux besoins des jeunes enfants, contrairement aux laitages infantiles.

Zoom sur... Les jus végétaux

Souvent vendus sous la dénomination "lait" d'amande, de riz, de coco, de noisette...

Ces boissons ne peuvent pas être considérées comme un produit laitier. Même si elles sont enrichies en calcium, leur consommation ne permet pas de couvrir les besoins nutritionnels des enfants de moins d'un an.

Après un an, il est possible de proposer un verre de jus végétal à votre enfant de temps en temps, mais cela ne remplacera pas une portion de produit laitier tel que : fromage, yaourt, fromage blanc, lait 2ème âge, lait de vache (à partir d'un an).



La question des parents

Quels sont les risques d'une alimentation végétarienne exclusive ?

Le risque principal est que les besoins nutritionnels de l'enfant ne soient pas couverts et donc que cela engendre des carences, des problèmes de santé et un retard de croissance.

Lors des premiers mois de la vie de bébé, son alimentation est exclusivement lactée, seuls le lait maternel et les laits 1er âge sont adaptés à ses besoins.

Lors de la diversification, les protéines animales sont indispensables pour l'apport en protéines, en fer et en vitamine B12, et les produits laitiers pour l'apport en calcium et en vitamine D, essentiels à la croissance et les acides gras essentiels pour le développement cérébral.

Dans tous les cas, il est primordial de demander un avis médical et de se faire accompagner d'un(e) diététicien(ne) nutritionniste avant de choisir un mode d'alimentation différent de celui préconisé par l'HAS (Haute autorité de santé).



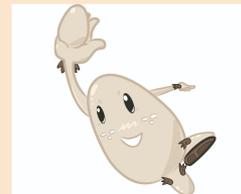
A la découverte des saveurs !

Œufs coque de tomate

Recette pour 4 personnes (à partir de 24 mois) :

Ingrédients :

- 4 tomates rondes (assez grosses)
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de fromage frais (de chèvre ou autre selon votre goût)



1. Rincer et couper les tomates aux 2/3, puis les évider à la petite cuillère sans les percer.



2. Saler l'intérieur et les retourner sur un papier absorbant. Laisser dégorger 15 minutes environ.



3. Disposer le fromage et les herbes ciselées dans le fond des tomates.



4. Casser un œuf dans chaque tomate (ou la moitié d'un pour la tomate de bébé).



5. Disposer les tomates dans un plat et glissez au four pendant 20 minutes.

Bon appétit !

MENUS OCTOBRE



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 21 OCTOBRE	Macédoine de légumes Aiguillette de poulet Sauce curcuma Courgettes BIO Pépinettes BIO Cantal AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO framboise Yaourt BIO nature Cookie BIO	Macédoine de légumes Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de panais Pépinettes BIO Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise Yaourt BIO nature	Aiguillette de poulet Bouillon de légumes Purée de panais Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO framboise
MARDI 22 OCTOBRE	Carottes râpées aux agrumes Filet de hoki MSC Sauce façon rouille Petits pois BIO Polenta (semoule BIO) Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO citron Fromage frais à tartiner Pain de mie	Carottes râpées aux agrumes Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de petits pois Polenta (semoule BIO) Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron Yaourt nature	Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de petits pois Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO citron
MERCREDI 23 OCTOBRE	Potage de légumes printaniers Sauté de veau Sauce aux olives Chou fleur BIO Boulgour BIO Carré de Liqueil Fruit de saison	Compote pomme BIO pruneaux Fromage blanc nature Pain au lait et chocolat noir	Potage de légumes printaniers Sauté de veau Sauce aux olives Purée de chou fleur Boulgour BIO Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux Fromage blanc nature	Sauté de veau Bouillon de légumes Purée de chou fleur Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pruneaux
JEUDI 24 OCTOBRE	Avocat et sauce salade Emincé de dinde Sauce paprika Riz BIO et petits pois façon cantonnais Bûchette mi-chèvre Fruit de saison	Compote pomme BIO poire Suisse nature Cake à l'ananas	Avocat et sauce salade Emincé de dinde Sauce paprika Purée de carottes Riz BIO Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire Suisse nature	Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de carottes Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO poire
VENDREDI 25 OCTOBRE	Cake chèvre et courgette Escalope de porc jambon Au jus Dés de butternut Purée de patate douce Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO pêche Carré de Liqueil Pain	Cake chèvre et courgette Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de butternut Purée de patate douce Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche Suisse BIO nature	Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de butternut Purée de patate douce Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO pêche



MENUS OCTOBRE



Légende :



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 28 OCTOBRE	Lentilles à l'échalote Rôti de porc LR Sauce à l'ancienne Haricots beurre persillés Perles de pâtes Saint Nectaire AOP Fruit de saison	Compote pomme BIO kiwi Lait entier Corn flakes	Lentilles à l'échalote Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de haricots verts Perles de pâtes Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi Yaourt BIO nature	Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de haricots verts Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO kiwi
MARDI 29 OCTOBRE	Dips de légumes Filet de saumon MSC Sauce à l'aneth Légumes piperade Pommes de terre vapeur Tomme noire IGP Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Yaourt nature Pain et beurre	Dips de légumes Filet de saumon MSC Sauce à l'aneth Purée de navets Pommes de terre vapeur Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Yaourt nature	Filet de saumon MSC Bouillon de légumes Purée de navets Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
MERCREDI 30 OCTOBRE	Quiche au fromage Oeuf dur BIO Façon florentine Epinards BIO béchamel Riz BIO Yaourt nature régional Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Entremet caramel Crêpe nature	Quiche au fromage Oeuf dur BIO Bouillon de légumes Purée de potiron Riz BIO Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO Fromage blanc nature	Oeuf dur BIO Bouillon de légumes Purée de potiron Purée de pommes de terre Yaourt nature régional Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO
JEUDI 31 OCTOBRE	Velouté de butternut Égrené de boeuf BIO Sauce façon bolognaise Carottes vapeur Coquillettes BIO Suisse BIO nature Fruit de saison	Compote pomme BIO fruits rouges Yaourt nature Petit beurre	Velouté de butternut Égrené de boeuf BIO Sauce façon bolognaise Purée de brocolis Coquillettes BIO Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fruits rouges Yaourt nature	Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes Purée de brocolis Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO fruits rouges
VENDREDI 1er NOVEMBRE						



MENUS NOVEMBRE



Légende :



PRODUIT BIO



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT RÉGIONAL



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 4 NOVEMBRE	<p>Betteraves BIO sauce salade Emincé de dinde Sauce tomate Légumes couscous Semoule BIO Suisse nature Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO Fromage frais à tartiner Pain de mie</p>	<p>Betteraves BIO sauce salade Emincé de dinde Sauce tomate Purée de carottes Semoule BIO Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO Yaourt BIO nature</p>	<p>Emincé de dinde Bouillon de légumes Purée de carottes Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO</p>
MARDI 5 NOVEMBRE	<p>Chou rouge râpé à la ciboulette Omelette BIO Sauce ketchup cuisinée Champignons à la crème Purée de patate douce Tomme blanche Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO citron Yaourt nature Cookie BIO</p>	<p>Chou rouge râpé à la ciboulette Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de céleri Purée de patate douce Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO citron Yaourt nature</p>	<p>Omelette BIO Bouillon de légumes Purée de céleri Purée de patate douce Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO citron</p> 
MERCREDI 6 NOVEMBRE	<p>Avocat et sauce salade Escalope de porc jambon Sauce crème Mélange de carottes et chou Pommes de terre Rouy Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO kaki Fromage blanc nature Chouquette</p>	<p>Avocat et sauce salade Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de chou romanesco Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO kaki Fromage blanc nature</p>	<p>Escalope de porc jambon Bouillon de légumes Purée de chou romanesco Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO kaki</p>
JEUDI 7 NOVEMBRE	<p>Salade de riz BIO Filet de hoki MSC Sauce à la sauge Brocolis béchamel Blé BIO pilař Camembert BIO Fruit de saison</p> 	<p>Compote pomme BIO raisins secs Milkshake poire Sablé de retz</p>	<p>Salade de riz BIO Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de betterave Blé BIO pilař Yaourt nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisins secs Suisse nature</p>	<p>Filet de hoki MSC Bouillon de légumes Purée de betterave Purée de pommes de terre Yaourt nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO raisins secs</p>
VENDREDI 8 NOVEMBRE	<p>Velouté de courgettes Égrené de boeuf BIO Sauce au raz el hanout Lasagnes aux légumes Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe Bleu d'Auvergne Pain</p>	<p>Velouté de courgettes Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes Purée de potimarron Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe Suisse BIO nature</p>	<p>Égrené de boeuf BIO Bouillon de légumes Purée de potimarron Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO</p>	<p>Compote pomme BIO rhubarbe</p>

MENUS NOVEMBRE



Légende :



PRODUIT LABELLISÉ



PRODUIT PÊCHE DURABLE



Nos viandes de bœuf, veau, porc, volaille sont garanties origine France

	GRANDS		MOYENS		BÉBÉS	
	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER	MIDI	GOÛTER
LUNDI 11 NOVEMBRE						
MARDI 12 NOVEMBRE 	Pomelos Rôti de porc LR Au jus Purée de carottes Pommes de terre vapeur Coulommiers Fruit de saison	Compote pomme BIO Yaourt nature Biscotte et confiture	Pomelos Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de carottes Pommes de terre vapeur Suisse nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO Yaourt nature	Rôti de porc LR Bouillon de légumes Purée de carottes Purée de pommes de terre Suisse nature Compote pomme BIO	 Compote pomme BIO
MERCREDI 13 NOVEMBRE 	Carottes râpées persillées Emincé de veau Sauce façon blanquette Haricots verts BIO Polenta (semoule BIO) Fromage blanc nature Fruit de saison	Compote pomme BIO vanille Cantal AOP Pain	Carottes râpées persillées Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de potiron Polenta (semoule BIO) Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille Fromage blanc nature	Emincé de veau Bouillon de légumes Purée de potiron Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO vanille
JEUDI 14 NOVEMBRE	Potage de butternut Filet de cabillaud Sauce à l'estragon Courgettes BIO vapeur Blé BIO Büchette lait mélange Fruit de saison	Compote pomme BIO griotte Yaourt nature régional Crêpe	Potage de butternut Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de courgettes Blé BIO Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte Yaourt nature régional	Filet de cabillaud Bouillon de légumes Purée de courgettes Purée de pommes de terre Suisse BIO nature Compote pomme BIO	Compote pomme BIO griotte
VENDREDI 15 NOVEMBRE	Quiche aux légumes Sauté de boeuf Sauce façon bourguignon Choux de Bruxelles Coquillettes BIO Emmental BIO râpé Fruit de saison	Compote pomme banane BIO Suisse BIO nature Sablé amande et citron	Quiche aux légumes Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée de brocolis Coquillettes BIO Fromage blanc nature Compote pomme BIO	 Compote pomme banane BIO Suisse BIO nature	Sauté de boeuf Bouillon de légumes Purée de brocolis Purée de pommes de terre Fromage blanc nature Compote pomme BIO	Compote pomme banane BIO