



Avril 2016

Mangez des Fibres !

Toutes les habitudes alimentaires qui sont acquises en bas âge se conservent à l'âge adulte. Il est donc important d'ajouter les fibres dans l'alimentation de votre enfant.

Effets des fibres sur la santé

Les fibres aident :

- à contrôler le poids à travers son effet coupe-faim.
- à prévenir la constipation.
- à réduire le taux de cholestérol dans le sang.
- à contrôler les taux de sucre.

Quelle est la quantité de fibres recommandée pour mes enfants?

Age	Quantité de fibres par jour (en g)
4 -8 ans	25
9 - 13 ans	26 - 31*
14 - 19 ans	26 - 38*

* Les valeurs les plus faibles sont destinées aux filles et les plus élevées, aux garçons.

Comment augmenter la quantité de fibres dans l'alimentation de mon enfant?

- Augmentez les fruits en privilégiant les fruits frais plutôt que les jus de fruits. Les fruits à teneur élevée en fibres sont: poire avec la peau, pomme avec la peau, mangue, framboise, fraise...
- Pensez aux fruits secs: prunes, abricots, figues, raisins et canneberges
- Augmentez les légumes à chaque repas. Les légumes à teneur élevée en fibres sont aubergines, brocolis, carottes crues, maïs, poireaux, épinards...
- Utilisez du pain et de la farine de blé entier au lieu du pain et de la farine blanche



Avril 2016

- Utilisez des pâtes au blé entier au lieu des pâtes blanches
- Choisissez les céréales de grains entiers.
- Utilisez du riz brun, bulgur, orge, quinoa au lieu du riz blanc
- Consommez davantage de légumineuses comme les haricots, les lentilles et les pois chiches
- Pensez aux noix par exemple les amandes, les pistaches, les arachides et les noix de cajou

Ce qu'il faut rechercher sur les étiquettes

- Recherchez les mots « son », « entier » ou « fibres » lorsque vous achetez vos produits
- Lorsque le produit contient au moins 2 g de fibres/ portion, il est considéré comme une bonne source de fibres
- Lorsque le produit contient au moins 4 g de fibres/ portion, il est considéré comme ayant une teneur élevée en fibres



Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, comme vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour en discuter plus en détail lors de nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur christellebedrossian@gmail.com ou au 03-417589.

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis, au 03-954544 ou carla@trilicatering.com.

Cordialement,

Christelle Bedrossian

Diététicienne-Nutritionniste

Trilica s.a.r.l.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Christelle", written over the printed name.