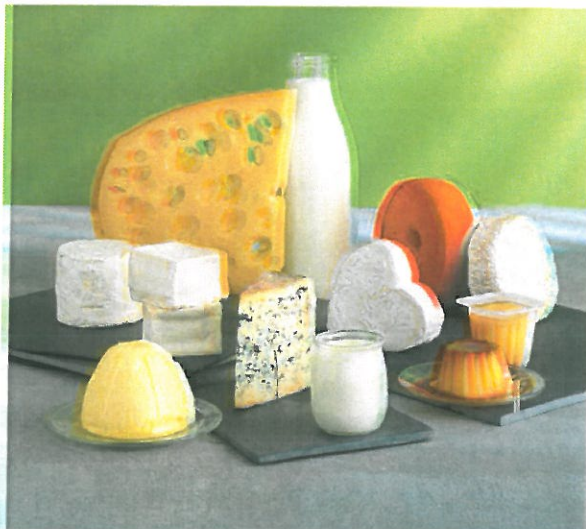


Octobre 2016

### Les matières grasses : modération et variété

Les lipides souffrent souvent d'une mauvaise image alors qu'ils sont essentiels pour les enfants. C'est vrai que les matières grasses, consommées en excès dans une alimentation mal équilibrée, augmentent le risque d'obésité, cependant les lipides ont une place importante dans l'alimentation des enfants. Les lipides permettent de ne pas grignoter entre les repas car ils procurent le sentiment de satiété. De plus, les lipides fournissent :

- Les calories nécessaires à une bonne croissance et au développement de l'organisme
- Les acides gras essentiels que l'organisme ne peut fabriquer en quantité suffisante, comme les omégas 3 et 6
- Les vitamines liposolubles tels que la vitamine A, D, E et K



#### Les lipides en modération:

Une alimentation trop riche en graisses peut avoir des conséquences sur la santé, comme l'obésité et les maladies cardiovasculaires. De plus, les lipides sont très caloriques, mieux vaut donc les consommer avec modération. La quantité recommandée serait une cuillère à café d'huile végétale pour la cuisson et une autre pour la salade.



Octobre 2016

### **Bien utiliser et choisir les matières grasses**

- Privilégier les matières grasses végétales comme l'huile de canola pour la cuisson ou l'huile d'olive pour les salades. Leurs acides gras sont de meilleure qualité.
- La crème fraîche peut accompagner les légumes et féculents mais en faible quantité. Privilégier les sauces peu grasses comme les sauces à base de yaourt ou de tomates.
- Le beurre, une noisette sur une tranche de pain avec de la confiture peut être consommé comme collation.
- Les plats préparés sont parfois très riches en graisse, essayez donc d'alterner les préparations nécessitant de la matière grasse et les modes de cuisson.
- Eviter les fritures.
- Vous pouvez consommer les produits allégés en matières grasses à condition de ne pas en manger en plus grande quantité sous prétexte qu'ils sont moins caloriques !

### **Attention aux matières grasses dites « cachées »**

Les matières grasses dites « cachées » peuvent être présentes dans les aliments à l'état naturel ou être ajoutées lors de leur fabrication. Limitez donc la consommation des aliments suivants :

- Les barres chocolatées
- Les plats cuisinés
- Les gâteaux
- Les charcuteries
- Les fromages gras
- Les glaces
- Les viennoiseries
- Les sauces toutes faites

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](mailto: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](mailto:carla@trilicatering.com).

Cordialement,

Christelle Bedrossian  
Diététicienne-Nutritionniste

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Christelle", written over a horizontal line.

Trilica s.a.r.l.