

Les protéines

C'est quoi ?

Les protéines sont constituées de plusieurs molécules (acides aminés) dont **8** doivent *obligatoirement être apportées par l'alimentation, notre corps ne sait pas les fabriquer.*

Leur rôle dans la croissance ?

Constituants fondamentaux de tous les tissus vivants

Construction de l'organisme !

Certaines protéines se renouvellent constamment, d'où la nécessité d'en consommer tous les jours pour un état nutritionnel optimal de l'enfant :

- > Développement et entretien de tous les muscles
- > Construction du collagène (tendons) et de la trame osseuse
- > Transport des nutriments
- > Synthèse d'hormones, d'anticorps (immunité) ...

Où sont-elles ?

Les protéines animales se trouvent dans presque tous les aliments (sauf huiles et sucres)

Elles sont particulièrement présentes dans les viandes, poissons, œufs et produits laitiers.

Les protéines végétales se retrouvent dans les produits céréaliers, légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches), oléagineux (amandes en particulier), quinoa, soja, protéines végétales en poudre (riz, chanvre, pois, etc.).

20g de protéines animales (1 steak haché de 100g) correspondent à 250g de lentilles cuites, 100g d'amandes ou 40g de spiruline.

Le régime végétarien : la consommation d'œuf est importante pour limiter les carences en protéines qui peuvent mener, chez l'enfant, à des carences importantes en fer, à une anémie et une grande fatigue.

Etant très difficile à équilibrer en protéines, **le régime végétalien** est déconseillé aux enfants qui pourraient subir des carences importantes en minéraux et vitamines.

Idéalement, **2QUILIBREZ** vos apports en protéines végétales et animales, pour toute tranche de population. Notre alimentation a tendance à faire la part-belle aux protéines animales (mais consommation de graisses saturées) au détriment des sources végétales (avec apport en fibres et glucides complexes).

Les clés d'une alimentation protéique idéale ? La diversité et l'équilibre !

