

# LE CROQUIGNOLET

## UNE PORTION DE NUTRITION !

Chronique nutritionnelle du mois

### « Un vent de changement pour la nouvelle année ! »

Par Anne Richard, stagiaire en nutrition, sous la supervision de Julie Perreault, nutritionniste, Dt.p.

La période des Fêtes a souvent des répercussions sur le tour de taille et le portefeuille ! C'est pourquoi en ce début d'année 2012, nous avons pensé vous suggérer une résolution qui sera à la fois bénéfique pour votre santé et votre budget. Nous vous proposons d'introduire le végétarisme à temps partiel dans votre alimentation, en ajoutant à votre menu 2 à 3 repas par semaine comprenant des substituts de la viande comme des légumineuses, du tofu ou des noix.

Afin d'introduire davantage de substituts de viande dans votre alimentation et celle de vos enfants, vous pouvez choisir de cuisiner un mets totalement végétarien ou encore un mets qui combine à la fois la viande et les substituts, ce qui est souvent plus facile à accepter pour les plus réticents. Il vous suffit de sélectionner un mets apprécié de vos enfants et d'y apporter quelques petites modifications qui passeront presque inaperçues. Par exemple, si votre enfant adore votre sauce à spaghetti ou raffole du pâté chinois, vous pourriez y remplacer en partie ou en totalité la viande hachée par du tofu préalablement émietté au robot ou des lentilles en conserve bien rincées et égouttées. En plus d'améliorer la valeur nutritive de vos recettes, vous obtiendrez ainsi des mets beaucoup plus économiques et apporterez de la variété à l'alimentation de toute la famille. Notez qu'en introduisant les substituts de viande très tôt dans l'alimentation de vos enfants, ils risquent d'apprécier ces aliments et d'en consommer davantage lorsqu'ils seront adultes.

En diminuant votre consommation de viande, vous posez également un geste bénéfique pour l'environnement. En effet, dans les pays industrialisés, environ 70% de la production céréalière est destinée à l'élevage animal, puisque de 2 à 15 kg de protéines végétales sont nécessaires pour produire 1 kg de protéines animales. Il serait donc beaucoup plus écologique et économique de se nourrir directement de protéines végétales. Il existe un mouvement soutenu par plusieurs pays qui se nomme « Lundi sans viande \* », qui vise à réduire notre consommation de viande de 15%. Visitez leur site web au [www.lundisansviande.org](http://www.lundisansviande.org) pour en savoir plus et pour découvrir une foule d'idées de recettes ! Des recettes sont également disponibles dans le Coin des enfants sur notre site web, au [www.croquignolet.qc.ca](http://www.croquignolet.qc.ca).

\*Pour vos questions ou réactions, écrivez à [julie@croquignolet.qc.ca](mailto:julie@croquignolet.qc.ca) !