

Infos Menus Septembre 2020

La diététicienne vous informe

Vitamines : l'atout santé dans son assiette

Au total, il existe 13 vitamines, 4 dites liposolubles (A, D, E et K), c'est-à-dire transportées par les graisses (sauf la K présente dans les végétaux). Les autres – B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C – sont des vitamines hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau. Elles sont particulièrement présentes dans les aliments contenant de l'eau, les fruits et légumes mais aussi la viande, les céréales, les œufs, les légumes secs, le poisson, le pain, le foie et la charcuterie.

Les vitamines sont des molécules organiques nécessaires au métabolisme de l'homme. Notre corps n'étant pas capable de les synthétiser, ou pas assez, elles doivent être apportées régulièrement et en quantité suffisante par les aliments. Une alimentation variée et équilibrée est seule garante d'un bon apport en vitamines.

Les enfants doivent consommer ces 13 vitamines. Elles sont cruciales pour permettre à votre tout-petit de bien grandir et d'être en forme.

Toutes ces vitamines se trouvent dans votre lait, dans les laits infantiles et, plus tard, dans l'assiette variée, équilibrée et de saison de votre enfant.

Les compléments alimentaires sont inutiles chez l'enfant. La supplémentation vitaminique, en dehors de la vitamine D et K, n'est valable que dans de rares cas, par exemple pour des enfants végétariens ou végétaliens, malades, allergiques ou porteur de handicap.