

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mars 2021



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Les produits salés et le sel: à limiter

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte, soit l'équivalent de 2,4 g de sodium (le sodium étant un composant du sel). N'oubliez pas que les enfants n'ont pas les mêmes besoins qu'un adulte. Par exemple avant 1 an, les aliments proposés à l'enfant ne sont pas à saler.

Pourquoi limiter le sel?

Parce qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.

Comment?

** Une bonne partie du sel que nous consommons provient de produits transformés: charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain. Limitez l'achat d'aliments riches en sel: plats préparés, charcuteries, biscuits apéritifs, snacks...*

** Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).*

** Quand vous cuisinez, veillez à ne pas trop saler l'eau de cuisson et à réduire la quantité de sel que vous utilisez. Pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices (une pointe de curry ou de paprika), aux condiments, aux aromates (ail, oignon...) et aux herbes fraîches déshydratées ou surgelées (persil, basilic, coriandre)...*

** A table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.*

Au mois prochain