



PETITS POISSONS, GRANDS EFFETS !

Frais, surgelé ou en boîte, le poisson est excellent pour la santé.

Source intéressante d'oméga 3 et d'iode, deux composants nutritionnels indispensables au bon développement cérébral de l'enfant. Il est conseillé d'en manger deux fois par semaine, en variant les espèces et leur origine. En conserve, les poissons sont pratiques et économiques. Ils nous permettent d'augmenter notre consommation de poisson en toute simplicité.

QUEL POISSON AU MENU DES MILIEUX D'ACCUEIL ?

En pratique, le poisson doit figurer au menu 6 à 8 fois par mois¹, en alternant les poissons maigres et les poissons riches en oméga 3. Outre le saumon qui est largement proposé, d'autres poissons riches en oméga 3² tels que le maquereau et la sardine (en conserve) peuvent également figurer au menu, à raison d'une fois tous les 15 jours.

La consommation de ce type de produit est souvent critiquée en raison de la présence de sel mais sachez qu'à quantité égale, le jambon cuit contient deux fois plus de sel que le poisson en conserve. On considère que le bénéfice pour la santé lié à la présence des acides gras polyinsaturés oméga 3 est supérieur à l'inconvénient lié à la présence d'un peu de sel dans un aliment qui sera consommé de temps en temps.

Lors de l'achat, sélectionnez les produits au naturel ou éventuellement à l'huile mais sans assaisonnement.



Pour prévenir le risque d'étouffement, vérifiez toujours l'absence d'arêtes. L'idéal étant d'opter pour des filets de poisson.

Autre bénéfice pour la santé, privilégier la consommation de petits poissons permet d'accéder aux bonnes graisses, tout en limitant le risque d'exposition à certaines substances toxiques et aux métaux lourds qui s'accumulent dans les produits marins.

Afin de préserver les ressources de notre planète, pensez à privilégier l'achat de poissons avec certification pêche durable, ils sont reconnaissables aux labels ASC (pisciculture) et MSC (poisson sauvage), indiqués sur les emballages.



Le poisson peut être donné vers 6 à 7 mois, lors de l'introduction de la viande et dans les mêmes proportions. Seuls les poissons panés sont à éviter³ en milieux d'accueil.

Pour les enfants plus grands, récalcitrants aux odeurs plus fortes, le petit truc peut être d'intégrer, par exemple, la sardine dans une sauce tomate ou dans un peu de fromage blanc ou de fromage frais, façon « rilette ». La viande peut être remplacée par 10 à 15g de filets de maquereaux ou de sardines hachés ou écrasés, en fonction de l'âge de l'enfant.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Voir Flash Accueil N°4 « Poisson d'avril ! »

1 Voir Grille des menus avec fréquences conseillées ou Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2014 – p.48

2 Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2014 – p.60

3 Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2014 – p.38 : « Au moment de la cuisson, la panure absorbe une quantité importante de graisses cuites qui ne sont pas recommandées. La cuisson au four ne limite pas suffisamment la consommation en graisses cuites car ces produits sont précuits dans la graisse ».

MÉLI-MÉLO DE PÂTES AUX LÉGUMES ET MAQUEREAU Pour 4 enfants

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 g de poivron rouge
- 200 g de courgette
- 400 g de coulis de tomate ou 2 tomates fraîches
- 120 g de petites pâtes (poids cru)
- 60 g de filets de maquereaux au naturel en conserve
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson des légumes
- Herbes de Provence

Préparation

- Laver le poivron et la courgette
- Peler et couper très finement le poivron
- Couper très finement la courgette
- Faire revenir le poivron dans un peu d'huile d'olive
- Ajouter les morceaux de courgette, laisser mijoter 10 minutes
- Ajouter les tomates ou la sauce tomate et laisser mijoter le temps nécessaire
- Assaisonner la préparation avec des herbes de Provence
- Mixer le tout
- Pendant ce temps, faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet mais sans saler l'eau
- Mélanger les légumes et le maquereau avec les pâtes
- Ajouter les 2 cuillères à café d'huile d'olive

**Bon appétit !**

Nathalie CLAES et Amal ALAOUI
Cellule diététique
Direction Santé/ONE