



L'alliée des femmes enceintes et des enfants

FEMMES ENCEINTES : BESOIN D'ÉNERGIE !

Enceinte, pas question de manger pour deux ! En réalité, les besoins caloriques augmentent faiblement : environ 2 200 kcal par jour, au lieu de 1 800. Idéalement, la moitié de ces calories doit provenir de glucides, dont au moins 40 % de glucides complexes.



Saines et pourvoyeuses d'énergie, elles peuvent donc être consommées quotidiennement et sans crainte par les futures mamans.

NOURRISSONS : VIVE LA PURÉE !

Chez le bébé, la pomme de terre peut être rapidement introduite, vers l'âge de 5 ou 6 mois. Comme il n'a pas encore beaucoup de dents, la purée de pommes de terre, idéalement faite maison, est particulièrement adaptée. Investir dans un robot multifonctions pourra s'avérer très utile !



L'ASTUCE

Un simple écrasé de pommes de terre peut s'avérer trop sec pour votre enfant. N'hésitez pas à y ajouter des légumes verts ou des carottes.

ENFANTS : LA POMME DE TERRE SOUS TOUTES SES FORMES!



En grandissant, les besoins en calcium et en protéines augmentent. Ces deux éléments aident l'enfant à grandir et à fortifier ses os.

Or, la pomme de terre contient des quantités intéressantes de calcium et de protéines et est généralement plébiscitée par les enfants.

L'ASTUCE

200 g de pommes de terre + 250 ml de lait = 1 purée riche en bons nutriments avec 10 g de protéines et 280 mg de calcium*

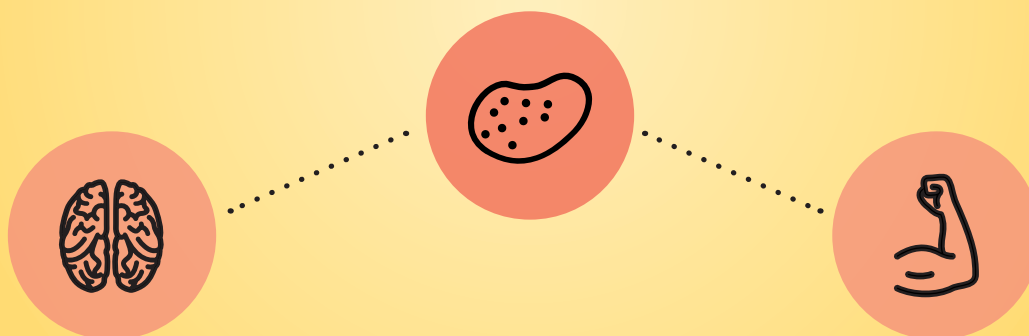
*Apports nutritionnels recommandés : entre 700 et 1 200 mg/j entre 4 et 19 ans.

ADOS : DES BESOINS TOUJOURS PLUS IMPORTANTS

Croissance, puberté, sport, études...

Le corps de l'adolescent est à la fois fragile et très sollicité. Il a, entre autres, besoin de quantités importantes de sucres complexes, présents notamment

dans la pomme de terre. En délivrant progressivement leur énergie au cerveau et aux muscles, ces sucres complexes lui permettent d'assurer ses activités tout au long de la journée.



Références

- ANSES - Table de composition des aliments : www.ansespro.fr/TableCIQUAL/index.htm
- ANSES - Étude INCA 2 - 2006/2007.
- ANSES - Le calcium - Présentation, sources alimentaires et besoins nutritionnels.
- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, www.anses.fr
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. *Critical reviews in food science and nutrition* 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. *American Society for Nutrition* 2013 ; 4 : 393S-401S.