

Une portion de fromage au goûter : la bonne alternative au sucré...

A La Réunion, les problèmes de diabète et de surpoids sont assez préoccupants. Pour les prévenir, il est essentiel d'inculquer les bonnes habitudes alimentaires à nos enfants dès leur plus jeune âge.



Avec Céline Richonnet-Dubuis, nutritionniste.

“ A La Réunion, nous consommons trop de sucre : on le trouve notamment en grande quantité dans nos sodas et nos yaourts aromatisés. Résultat, dans les DOM-TOM, un jeune sur quatre et un adulte sur deux sont en surpoids, et 13,2 % de la population est maintenant touchée par l'obésité*. Mais si nos enfants consomment trop de produits avec des sucres ajoutés, en revanche, ils ne consomment pas suffisamment de produits laitiers. Il faut donc habituer les jeunes générations à mieux s'alimenter. Et comme le fromage est l'une des principales sources de calcium, pensez-y...

Proposez une portion de fromage en alternative aux produits sucrés, au goûter du matin ou de l'après-midi et au petit déjeuner. Une portion de fromage, une tartine de pain, un fruit : voilà un menu plein de calcium et surtout sans sucres ajoutés !



Une bonne dose de calcium, de protéines lactières et bien sûr aucun sucres ajoutés : chaque portion de La Vache qui rit®, Kiri® ou Mini Babybel® est pensée pour répondre aux besoins nutritionnels des enfants. Adaptée à leurs besoins, chaque portion représente l'équivalent d'un des 3 à 4 produits laitiers recommandés par jour. Les enfants les aiment, profitez-en ! » ■

*Enquête de l'observatoire régional de la santé.



Une portion de fromage, une tartine de pain, un fruit ou un jus de fruit sans sucres ajoutés = un goûter bien équilibré.

PETITS FROMAGES ET GRANDES QUALITÉS



La vache qui rit®

La Vache qui rit® est un produit culte connu dans le monde entier.

- **La recette ?** De bons fromages (emmental, gouda, édam...) fondus ensemble. Le résultat ? Un fondant de légende, à déguster tel quel ou tartiné sur du pain.
- **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 100 mg de calcium.

Kiri®

C'est le petit carré adoré des petits et des grands.

- **La recette ?** Un fromage blanc fondu et de la crème de lait qui lui donnent son goût totalement irrésistible. Sur du pain frais ou grillé : un pur délice. Pensez à l'incorporer dans une purée ou une soupe de légumes : vos enfants en redemanderont !
- **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 100 mg de calcium.



Mini Babybel®

Dans sa célèbre coque rouge, c'est le roi des goûters et des pique-niques !

- **La recette ?** Avec 98 % de lait, c'est ce que l'on appelle « un fromage à pâte pressée non cuite ». Au-delà de ses qualités et de sa praticité, les enfants en raffolent !
- **Ses apports nutritionnels :** 1 portion = 158 mg de calcium.

Trouvez des idées recettes sur www.nos-bel-idees.fr