



Les charcuteries, reines déchues des pique-niques!

Jambon, salami, Bologne, pastrami, pepperoni, etc. règnent lors des pique-niques depuis belle lurette. Elles sont pratiques, variées et, il faut le dire, savoureuses. Depuis quelques années, les reines des sandwiches de nos enfances ont mauvaise presse. Les différentes études démontrent de plus en plus les effets néfastes sur la santé des nitrates, gras saturés et sodium contenus en quantité considérable dans les charcuteries. D'ailleurs, en 2009, le Fonds mondial de recherche contre le cancer, organisme de référence en la matière, a pris position en demandant aux parents de cesser de donner des charcuteries à leurs enfants. L'équation entre charcuteries et cancer ne fait toutefois pas l'unanimité entre les experts. Cependant, puisque les charcuteries ne présentent pas vraiment de bénéfice pour la santé et que la petite enfance représente la période où l'enfant développe ses préférences et ses habitudes alimentaires, il est souhaitable de favoriser la découverte d'alternatives aux charcuteries.

Les charcuteries ont-elles leur place au menu des services de garde?

La variété sans cesse grandissante de produits de charcuteries disponibles sur le marché fait en sorte qu'elles se retrouvent fréquemment dans les paniers d'épicerie des familles. On peut donc supposer que les enfants consommeront des charcuteries à la maison sur une base plus ou moins régulière. C'est pourquoi les charcuteries ne devraient avoir qu'une place occasionnelle dans le menu d'un service de garde. En raison de leur contenu en protéines peu intéressant et de leur contenu élevé en gras saturés et en sel, les types de charcuteries suivantes : Bologne, viande fumée, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc., devraient rester des choix occasionnels pour la maison. Les services de garde pourraient, quant à eux, servir occasionnellement les variétés suivantes : rôti de bœuf, rôti de porc, rôti de dinde, rôti de poulet et jambon maigre. **La vitamine C diminue un peu les risques liés à la consommation de nitrite. Donc, lorsque le jambon est au menu, combinez-le avec un aliment riche en vitamine C.** Les charcuteries « végétariennes » ne contiennent généralement pas de nitrite. Attention toutefois à la teneur en sel! Il ne faut pas oublier que lorsque les charcuteries sont au menu, ce sont les viandes maigres, le poisson, les légumineuses ou le tofu qui n'y est pas. Les enfants ayant un appétit limité, il vaut mieux miser sur ces sources de protéines qui ont une valeur nutritive nettement supérieure aux charcuteries.

De plus, les enfants sont beaucoup plus ouverts à la découverte de nouveaux aliments en service de garde en raison du contexte favorable et de l'influence des pairs.

Alors, explorons les différentes options!

Les charcuteries sans nitrite ajouté contiennent des nitrates de sources naturelles (extrait de céleri, jus de citron). Ces nitrates auraient le même impact sur la santé que les nitrates ajoutés.

À la découverte d'alternatives

- thon
- saumon (*surgelé ou en conserve*)
- Sardines
- oeufs
- légumineuses (*houmous, tartine de haricots rouges*)
- poulet (*haché ou en cubes*)
- garniture au tofu
- filet de porc (*tranché mince*)
- Cretons végétariens

Cretons végétariens (rendement familial)

540 ml de lentilles rincées et égouttées
1/2 oignon haché
1 gousse d'ail haché
5 ml de sauce tamari
Girofle moulu, cannelle, muscade
375 ml de bouillon de poulet ou légumes

Dans un peu d'huile, faire revenir ail et oignon, ajouter les lentilles et le reste des ingrédients. Cuire à feu moyen environ 3 minutes. Ajouter le bouillon graduellement et poursuivre la cuisson en brassant souvent, environ 10 minutes.

Garniture au tofu (60 portions de 75 ml)

5 x 450 g de tofu régulier, émietté
5 un. d'oignons verts, hachés
2 un. de piments verts, hachés
1 un. de piment rouge, haché
5 un. de carottes, râpées
5 tiges de céleri, hachés
250 ml de mayonnaise
250 ml de yogourt nature
50 ml de moutarde de Dijon

Mélanger le tofu avec les légumes. Batta ensemble la mayonnaise, le yogourt et la moutarde et assaisonner. Ajouter la sauce au mélange de tofu et légumes. Bien mélanger.

Houmous (60 portions de 30 ml)

3 x 540 ml de pois chiches cuits, rincés et égouttés
250 ml de tahini (beurre de sésame)
250 ml de yogourt nature
125 ml de jus de citron
Coriandre, cumin, poivre et sel

Mettre tous les ingrédients au robot et réduire en purée lisse.

Variante : remplacer les pois chiches par des haricots rouges ou par de l'Édamame.



Pour obtenir la même quantité de protéines qu'une portion de 40 g de viande, l'enfant doit manger...

3 tranches (80 g) de Bologne
4 tranches (75 g) de salami
2 tranches (60 g) de jambon

Toutefois, il consommera aussi :

De 2 à 5 g de gras saturés et près de la **moitié de son apport quotidien en sel !**

Pour aller plus loin:

http://www.fmrcc.fr/PDFs/comment_prevenir/recommandations.pdf

<http://www.nospetitismangeurs.org/article/quoi-penser/126-les-charcuteries>

http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/11586

Par Chantal Durand, tdt,
chargée du projet déploiement alimentation