



Bien manger pour mieux se défendre

Adhérez à notre page

facebook

Etchemins en Forme



Plusieurs facteurs peuvent affecter le système immunitaire de vos enfants : manque de sommeil, mode de vie sédentaire, milieu de vie malsain... Une mauvaise alimentation peut aussi causer certains manques et affaiblir les défenses de vos tout-petits.

Voici quelques trucs pour favoriser le bon fonctionnement de leur système immunitaire :

- Vous assurer que vos enfants mangent suffisamment. Un apport suffisant en énergie et en protéines permet d'accroître la capacité du corps à combattre les infections et les virus.
- Offrir une alimentation équilibrée à vos tout-petits. Une carence en vitamines ou minéraux pourrait perturber leur système de défense.
- Éviter les suppléments. Des doses excessives de plusieurs vitamines et minéraux peuvent engendrer des effets néfastes. Un apport exagéré en zinc pourrait, par exemple, amoindrir l'efficacité du système de défense de votre enfant.



- Offrir des probiotiques à vos enfants. Ces derniers sont présents dans les yogourts (Activiamd, Yoptimalmd, etc.), des fromages (AllegroProbiomd, Rayon d'ormd, etc.), des laits fermentés (DanActivemmd, Yakultmd, Bio-Kmd, etc.). Ils contribuent à augmenter les défenses naturelles de leur corps en :

- Luttant contre la propagation des mauvaises bactéries ;
- Jouant un rôle dans l'équilibre de leur flore intestinale.

Vous assurez que vos tout-petits maintiennent un poids santé. Le système immunitaire d'un enfant ayant un surplus de poids important est moins efficace. L'enfant risque davantage d'être infecté par un virus. Il cicatrisera aussi de façon beaucoup moins efficace.

Références :

Article tiré du magazine :

Bien grandir octobre 2009, par Sophie Desroches, nutritionniste



POURQUOI METTRE LA CITROUILLE OU LE POTIRON AU MENU?

- La texture de leur chair est idéale pour confectionner d'onctueux potages.
- La citrouille et le potiron contiennent très peu de calories.

À Retenir!

Le système de défense fonctionne mieux lorsque vos enfants :

- Dorment suffisamment ;
- Sont actifs ;
- Vivent dans un environnement sain (ex : sans fumée)
- Mangent de façon équilibrée ;
- Ont un poids santé.



Etchemins

EN FORME .com

www.etcheminsenforme.com

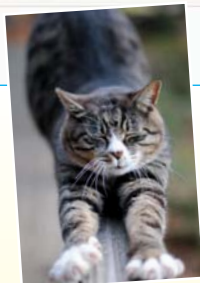


BULLETIN
INFORM
active

No 5

OCTOBRE 2011

TRUCS & CONSEILS



Imitez le chat... étirez-vous!

Les étirements reposent le corps. Ils aident à garder la souplesse et à prévenir les blessures. Et puis, c'est tellement agréable!

Références : www.passeportsante.net

Le pouvoir de guérison du BOUILLON DE POULET

Tout le monde s'est déjà fait un bouillon de poulet lors d'un rhume ou d'une grippe. En fait, le bouillon de poulet fait maison, en plus de son côté réconfortant, favoriserait la dissolution du mucus grâce à la chaleur qui s'en dégage. De plus, il agirait sur les cellules du sys-

tème immunitaire. Cependant, les études ne sont pas encore assez nombreuses pour le recommander formellement. Par contre, le bouillon de poulet en poudre, riche en sel, n'apporterait pas ces bienfaits.

Références : www.passeportsante.net

RECETTE

Potage aux pommes capturé par une araignée

Une potion relevée qui n'a rien de sorcier. Pour celles que le cari effraie, le curcuma donne aussi à ce potage une couleur orangée de circonstance, en moins épicé.

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes • Rendement : 6 portions

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile
- 2 blancs de poireau, émincés
- 1 oignon, haché
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 pomme de terre de grosseur moyenne, pelée et coupée en dés
- 2 pommes Granny Smith, pelées et coupées en dés
- 1/2 c. à thé de gingembre frais, finement râpé
- 1/4 c. à thé de cari ou de curcuma
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- sel
- yogourt nature pour décorer

Méthode :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Faire suer les blancs de poireau et l'oignon environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
2. Ajouter la patate douce, la pomme de terre, les pommes, le gingembre et le cari (ou le curcuma). Cuire encore 1 minute.
3. Ajouter le bouillon de poulet et le sel et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer le tout au mélangeur ou au robot culinaire.
4. Fabriquer une poche de décoration en coupant une petite pointe dans un sac à sandwich. Y verser le yogourt. Après avoir rempli les bols de potage, y dessiner une toile d'araignée avec le yogourt.



Référence :

Par Louise Gagnon, Publié dans *châtelaine* 11/2004/ Les éditions Rogers Ltée