

DES BESOINS NUTRITIFS SPÉCIFIQUES EN MINÉRAUX ET VITAMINES

LE CALCIUM

Son rôle ?

- La formation du squelette et des dents et le maintien de leur bon état
- Le fonctionnement du système nerveux
- La coagulation du sang,...

Dans quels aliments ?

Produits laitiers, eaux minérales, fruits secs (amandes, noisettes, pistaches, figues, dattes...), légumes verts (épinards, brocolis, bettes, radis noir cru...), sardines et anchois en conserve

LE FER

Son rôle ?

- Facilite le transport de l'oxygène par le sang
- Des besoins plus importants à l'adolescence (période de forte croissance) en raison de l'augmentation du volume de sang dans le corps

Dans quels aliments ?

Viandes, abats, poissons et fruits de mer, légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...) et céréales complètes

LES VITAMINES

La vitamine D

Son rôle ?

Facilite la fixation du calcium par les os

Dans quels aliments ?

Les poissons gras (maquereau, sardine, saumon, hareng), les œufs, les fromages, les laits et laitages enrichis
Mais elle est aussi naturellement produite dans la peau sous l'action des rayonnements du soleil.

La vitamine C

Son rôle ?

- Lutte contre les infections
- Antifatigue
- Favorise l'absorption de fer

Dans quels aliments ?

Fruits, surtout les agrumes, et tous les légumes