

Alimentation pauvre en sel pour les enfants

Une consommation excessive de sel peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la tension artérielle.

C'est pourquoi il est important d'adapter l'alimentation de votre enfant.



Conseils pour limiter la consommation de sel

Lors des repas à base de pain

- ✓ Selon la quantité de sel autorisée pour votre enfant, il peut être nécessaire de faire du pain maison, sans sel ou avec peu de sel. Vous pouvez aussi acheter du pain pauvre en sel au supermarché ou chez le boulanger.
- ✓ Alternez régulièrement le pain avec des céréales de petit-déjeuner ou du muesli pauvres en sel, ou des flocons d'avoine.
- ✓ Choisissez des garnitures salées pauvres en sel.
- ✓ Attention aux charcuteries fumées, poissons fumés, fromages à tartiner et fromages fondus.
- ✓ Alternez régulièrement les garnitures salées avec des garnitures sucrées.

Pendant le repas chaud

- ✓ N'ajoutez pas de sel pendant la préparation des repas. Évitez aussi le sel marin, le sel iodé, le sel de céleri ou la fleur de sel. Vous pouvez éventuellement utiliser des substituts de sel (ex. : CO-SALT®).
- ✓ Attention aux mélanges d'épices comme les épices pour poulet ou pour spaghetti. Ils contiennent souvent beaucoup de sel. Choisissez éventuellement une version pauvre en sel (ex. : Verstegen®, Euroma®).
- ✓ Attention à l'usage de condiments comme la mayonnaise, la moutarde, le ketchup et la sauce soja.
- ✓ Utilisez des herbes fraîches, séchées ou surgelées, ainsi que des épices (ex. : basilic, ail, thym, poivre, muscade...).
- ✓ Attention aux cubes de bouillon, qui contiennent généralement beaucoup de sel. Choisissez des variantes pauvres en sel (ex. : Damhert®, Verstegen® ou Knorr® Zero Salt).
- ✓ Évitez autant que possible les viandes préparées (ex. : saucisses, viandes roulées, hachés, viandes panées...). Vous pouvez les préparer vous-même ou les faire préparer par le boucher sans ajout de sel.
- ✓ Évitez les aliments en conserve ou en bocal, et les plats préparés (ex. : pizza, lasagne, kebab, snacks frits...).

Collations

- Évitez les snacks salés comme les chips, les biscuits apéritifs salés, les noix salées, les olives, les biscuits au fromage, les tomates séchées, les tapenades...
- La teneur en sel des biscuits peut fortement varier. Vérifiez donc toujours l'emballage.

Aperçu des teneurs en sel recommandées

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des quantités maximales de sel recommandées par type d'aliment. Tenez-en compte lors de vos achats en vérifiant les étiquettes.

Aliment	Quantité maximale de sel
Eau	50 mg de sodium / litre
Matières grasses	0,2 g de sel / 100 g
Épices	0,1 g de sel / 100 g
Pain et produits céréaliers	1,3 g de sel / 100 g
Fromages	1,5 g de sel / 100 g
Charcuteries	2 g de sel / 100 g
Salades préparées	1,5 g de sel / 100 g
Tartinades végétariennes	2 g de sel / 100 g
Substituts de viande végétariens	1 g de sel / 100 g (max. 1x / semaine)
Légumes en conserve	0,1 g de sel / 100 g
Poissons en conserve	0,6 g de sel / 100 g
Collations sucrées et salées	0,5 g de sel / 100 g
Sauces	0,6 g de sel / 100 g

Comment lire les étiquettes ?

Exemple: fromage

	Par 100 g	Par portion de 30 g
Energie (kcal)	346	104
Matières grasses (g)	28	8,4
Glucides (g)	0	0
Protéines (g)	24	7,1
Fibres (g)	0	0
Sel (g)	1,8	0,55

Vérifiez toujours les valeurs nutritionnelles **pour 100 g**, et non par portion.

La teneur en sel de ce fromage est donc **trop élevée** : pour le fromage, la teneur maximale recommandée est de 1,5 g de sel / 100 g.

