

Communication aux parents

Juin 2026

Les protéines végétales au menu, à découvrir dès le petit déjeuner !

Saviez-vous que les protéines végétales sont une excellente option pour les tout-petits ? Essentielles à la croissance et au développement des enfants, les protéines ne se trouvent pas seulement dans les aliments d'origine animale. Plusieurs aliments végétaux en contiennent naturellement et peuvent être intégrés facilement au quotidien – même dès le petit déjeuner !

Où trouve-t-on les protéines végétales ?

Plusieurs aliments d'origine végétale sont riches en protéines et sont déjà présents dans l'alimentation des enfants. Voici quelques options simples que nous aimons proposer aux services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE) :



- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots noirs
- Graines : tournesol, citrouille, chia
- Noix et beurres de noix (en tenant compte de l'âge et des allergies)
- Produits du soya : tofu, tempeh, tartinade de soya, boisson de soya enrichie

Pourquoi intégrer des protéines végétales au menu ?

Les protéines végétales sont intéressantes pour plusieurs raisons :

- ✓ Elles soutiennent la croissance et la réparation des tissus.
- ✓ Elles procurent une sensation de satiété durable.
- ✓ Elles sont généralement riches en fibres et faibles en gras saturés.
- ✓ Elles permettent de diversifier le menu.
- ✓ Elles représentent un choix plus écologique pour la planète.

Comment les intégrer au petit déjeuner?

Voici quelques idées simples, nutritives et adaptées aux tout-petits, que nous explorons à leurs côtés et que vous pouvez essayer à la maison :



Tofu brouillé en remplacement des œufs



Smoothies avec tofu soyeux (texture douce et crémeuse)



Pouding de chia avec fruits variés



Houmous avec légumes ou trempelette de pois chiches-cacao avec fruits



Barres tendres maison aux noix et/ou graines

(en tenant compte de l'âge et des allergies)



Muffins, crêpes ou gaufres à base de lentilles ou de pois chiches



Tartines avec pois chiches écrasés ou grillés

Un moment de découverte!

Les enfants sont de nature curieuse! Goûter et explorer de nouveaux aliments les attirent, surtout lorsque ceux-ci sont présentés de façon ludique, colorée et appétissante.

N'hésitez pas à les faire participer à la préparation : écraser, mélanger ou choisir les ingrédients – autant d'occasions de stimuler leur intérêt pour une alimentation saine et diversifiée.

Vous avez des questions à propos du programme de petits déjeuners? N'hésitez pas à discuter avec la personne responsable de votre service de garde ou à nous écrire au programmes@clubdejeuners.org.

