

CADMIUM

J'AGIS EN DIVERSIFIANT, EN ALLIANT LES ALIMENTS

J'atténue en diversifiant, et dans la mesure du possible : je privilégie le bio

Recommandations PNNS : Programme National Nutrition Santé



Des solutions pour limiter ma contamination



AUX REPAS JE DIMINUE

PETIT DÉJEUNER

- Céréales transformées pour petit déjeuner
- Pain au lait
- Brioches
- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites ...)
- Viennoiseries



DÉJEUNER/DÎNER

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Pâtes & riz blancs & dérivés• Pain blanc, pain de mie• Biscottes, buns• Coquillages• Mollusques• Algues (sushis)• Pommes de terres & dérivés : chips, gnocchis ...• Pizzas | <ul style="list-style-type: none">• Snacks salés, sucrés• Arachides (cacahuètes ...) et huile• Abats (foie, rognons) et charcuterie en contenant (pâtés, terrines ...)• Epinards & champignons en grande quantité |
|---|---|

*source Plateforme SCA : Rapport 2023
Surveillance du cadmium dans la chaîne alimentaire*

GOÛTER-COLLATION

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Barre de céréales industrielles• Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites etc.) | <ul style="list-style-type: none">• Snacks salés & sucrés• Céréales transformées• Biscuits |
|--|--|

AUX REPAS J'AJOUTE/J'AUGMENTE



PETIT DÉJEUNER

ENFANTS

En quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à son appétit :

- Pain complet, de préférence bio avec beurre, parfois de la confiture ou du miel
- Fruits frais, compote sans sucres ajoutés
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc et en cas de fromage frais obligatoirement pasteurisé pour les moins de 5 ans)

ADULTES

L'éventail de choix peut s'élargir avec :

- Oeufs
- Fruits coques (noix, amandes, noisettes...)
- Purée d'amande, noisettes ...
- Pain au levain **avec modération**
- Flocon d'avoine **avec modération**
- Produits laitiers **2 à 3 portions/jour**
- Pain de seigle, de maïs, quinoa, sarrasin
- Produits céréaliers **complets** issus de l'A.B., **avec modération**

DÉJEUNER/DÎNER

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves, soja)• Produits céréaliers complets avec modération ou issus de l'A.B. de préférence | <ul style="list-style-type: none">• Légumes (issus de l'A.B. si possible)• Œufs au déjeuner• Maïs, polenta, quinoa, sarrasin,• Patates douces avec modération• Produits laitiers : 2 à 3 portions/jour• Fruits frais (issus de l'A.B. si possible)• Huile d'olive, noix, colza |
|--|---|

GOÛTER-COLLATION

• Choix : se référer au petit déjeuner enfants

Laissez à disposition des aliments sains (corbeille de fruits...)

Si vous avez un « petit creux », préférez un fruit, un morceau de pain et un petit morceau de fromage. (SPF 2024 : guide alimentation des 4 à 11 ans)

ASTUCE



- Réduction ou sevrage du tabac
- Variété et diversité alimentaire
- Aliments complets riches en fibres de préférence issus de l'A.B.*
- Intérêt du trempage la veille (porridge, avoine, légumes secs...)

*Produits issus de l'agriculture biologique**



LE ZINC : est un anti-oxydant puissant.
Un bon statut en zinc contribue à limiter l'absorption intestinale & la toxicité du cadmium dans le corps.

*source Revue Biomolécules avril 2025
Etude : Le zinc dans la santé et la maladie — 2e édition*