

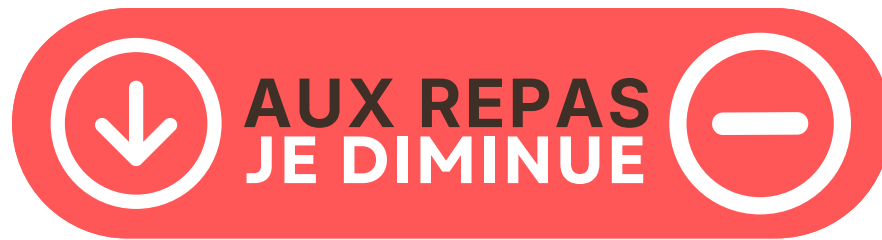


CADMIUM

Des solutions pour limiter ma contamination

J'AGIS EN DIVERSIFIANT, EN ALLIANT LES ALIMENTS

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



PETIT DÉJEUNER

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

DÉJEUNER/DÎNER

- Pain blanc, pain de mie
- Biscottes, buns
- Abats (foie, rognons) et charcuterie en contenant (pâtés, terrines,...)
- Pâtes, riz blanc et dérivés
- Pommes de terres & dérivés : chips, gnocchis,...
- Epinards & champignons en grande quantité
- Arachides (cacahuètes,...) et huile
- Snacks salés, sucrés
- Mollusques
- Coquillages
- Algues (Sushis,...)
- Pizzas

Source : Plateforme SCA, Rapport 2023 "Surveillance du cadmium dans la chaîne alimentaire"



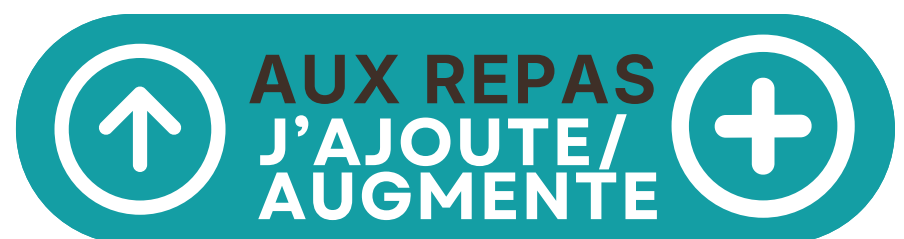
GOÛTER-COLLATION

- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites,...)
- Snacks salés & sucrés
- Céréales transformées
- Biscuits
- Barre de céréales industrielles
- Snacks salés et sucrés



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"



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)

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**

ADULTES

DÉJEUNER/DÎNER

- Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves, soja)
- Produits céréaliers **complets avec modération** ou issus de l'A.B. de préférence
- 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
- Légumes (issus de l'A.B. si possible)
- Œufs **au déjeuner**
- Maïs, polenta, quinoa, sarrasin

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
- Intérêt du trempage la veille (porridge, avoine, légumes secs,...)
- Aliments complets riches en fibres de préférence issus de l'A.B (Agriculture Biologique)