



CÔTÉ NUTRITION :

Notre alimentation couvre elle aussi une partie de nos besoins en vitamine D. Les aliments les plus riches sont les poissons gras (hareng, sardine, saumon), le foie de veau, le jaune d'œuf ainsi que certains végétaux tels que les champignons...et la fameuse cuillère d'huile de foie de morue de nos grands-mères !



CÔTÉ RECOMMANDATIONS :

Une supplémentation en vitamine D (sous forme de gouttes) peut s'avérer nécessaire chez les populations dont les besoins sont plus élevés :

- les tout-petits (qui ne doivent pas être exposés au soleil),
- les enfants et adolescents jusqu'à la fin de la croissance,
- les femmes enceintes et allaitantes,
- les personnes de plus de 60 ans.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Associer calcium et Vitamine D est essentiel pour la croissance et l'entretien de la masse osseuse.
- C'est grâce à la vitamine D que notre corps absorbe le calcium des aliments, et le fixe sur les os.

une saison...une recette

Yaourt glacé aux fruits

Pour 4 personnes :

- 4 yaourts brassés nature
- 300g de fruits de saison (fraise, framboise, pêche...)
- 70g de sucre (à ajuster selon ses goûts et les fruits utilisés)



1. Mixer le yaourt, les fruits et le sucre.



2. Verser cette préparation dans un récipient hermétique (ou dans des moules à esquimaux pour les enfants^^) et placer au congélateur.



3. Remuer toutes les 20 min à l'aide d'une fourchette, pour éviter que des cristaux ne se forment. (si vous disposez d'une sorbetière, la texture sera plus homogène et onctueuse)

4. Servir dans l'heure qui suit la préparation (le yaourt durcit beaucoup s'il est laissé au congélateur : dans ce cas penser à le sortir 15 minutes avant de le déguster)



SA, à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole - 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

JUILLET AOÛT 2020

Soyons Complices à table !



ÉDITO

La vitamine D, la vitamine du soleil !

Cette année, encore plus que d'habitude, l'envie de sortir et de profiter du soleil est grande ! Le soleil est bénéfique non seulement pour notre moral mais aussi pour notre santé. Ses rayons UVB permettent en effet à la peau de synthétiser de la vitamine D, une vitamine indispensable à la minéralisation de l'os, du cartilage et des dents, et à la croissance osseuse.

Une exposition régulière au soleil garantit une bonne réserve en vitamine D. Sous nos latitudes, il faut profiter de ces rayonnements qui ne sont présents que d'avril à septembre. Exposer sa peau (visage et avants bras) une vingtaine de minutes deux fois par semaine permet à l'organisme de synthétiser une quantité suffisante de vitamine D.

Attention toutefois, l'exposition solaire est bénéfique à condition qu'elle reste raisonnable ! On ne vous le répètera jamais assez : protégez-vous et hydratez-vous ! Bel été ensoleillé !

Le Pôle Nutrition Santé



