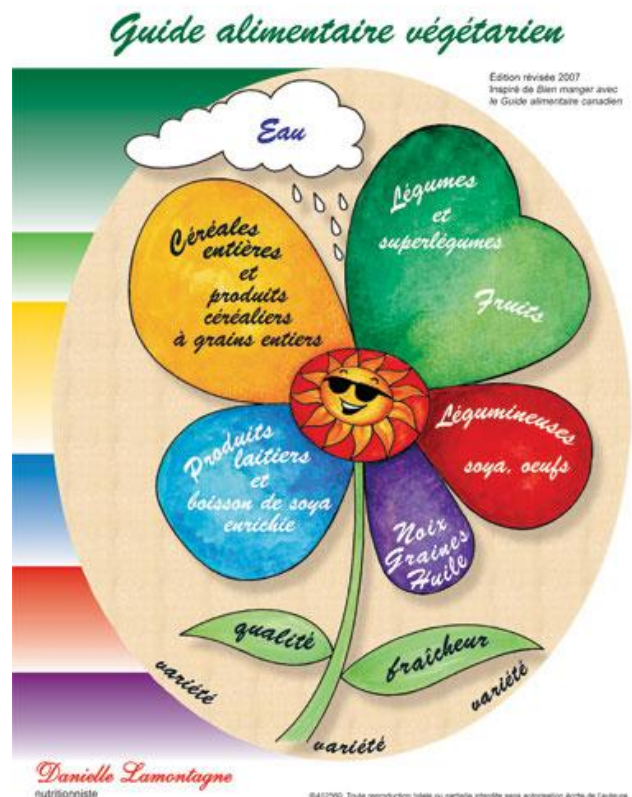


LE VÉGÉTARISME C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Il y a certains avantages à adopter un mode de vie végétarien. Parce que les végétaux apportent beaucoup de nutriments et peu de matière grasse. Il réduit le risque de contracter des maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'hypertension, etc. Certains l'adoptent simplement par motivation personnelle (respect des droits des animaux, protection de l'environnement) ou pour une raison de religion.

Cependant, ce mode de vie peu nécessaire davantage de planification. Mal gérer, un végétarien peut faire de son mode de vie sain un mode de vie néfaste. Un inconvénient d'une telle alimentation si elle est mal conduite peut apporter des carences de la vitamine B12, du calcium ou du fer par exemple. Il y a des façons de contrer ces carences, soit en maintenant un équilibre nutritionnel en substituant les protéines animales par des combinaisons alimentaires. Par exemple, consommer les légumes avec des féculents ou des noix/graines.

Il est important de se rappeler que l'enfant n'est pas un adulte version miniature. Il est en pleine croissance et a des besoins énergétiques plus grands afin d'atteindre son développement optimal. Par exemple, le fer est essentiel chez les bébés et les enfants, et s'absorbe plus facilement lorsqu'il provient de la viande. Vaut mieux consulter une nutritionniste avant d'adopter un « régime » à base unique de végétaux.



*Saviez-vous
que...*

*Les gens qui mangent
devant la télé ont
tendance à manger
davantage et disent avoir*

Il existe différents types de végétariens...

- ♣ Végétalien : Aucun aliment du règne animal
- ♣ Lacto-ovo-végétarien : Consomme œuf et produit laitier

Lacto-végétarien : Consomme seulement