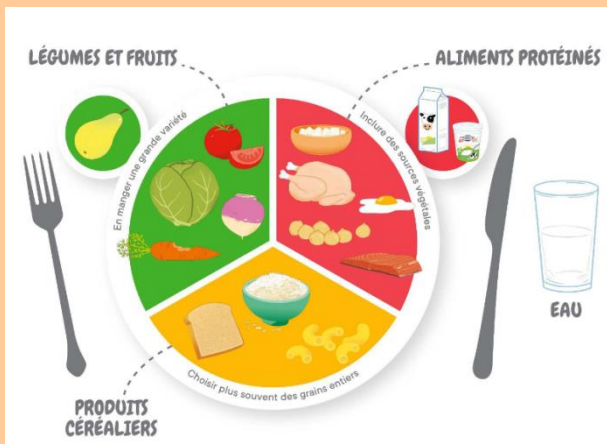
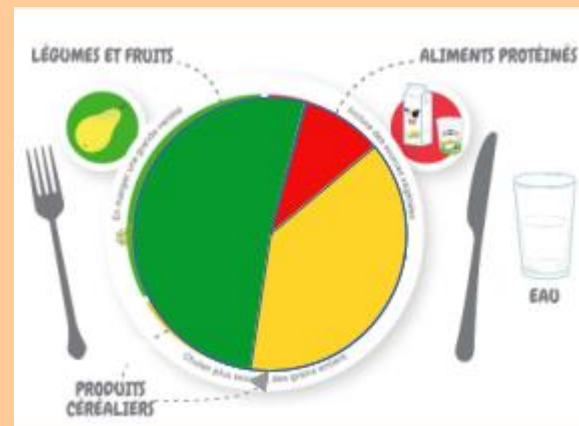
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with fresh green microgreens and a small purple flower. The bowl sits on a light-colored, textured fabric placemat on a dark wooden surface. To the right, a slice of rustic bread is visible. An orange semi-transparent rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

L'équilibre
alimentaire
du
midi au soir

Assiette équilibrée du déjeuner



Assiette équilibrée du dîner



Comportements clés

BIEN MANGER

Consommer une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate pour répondre à ses besoins

Prendre le temps de manger
Apprendre à reconnaître les signaux de faim et de satiété

CUISINER

Préparer un repas à partir d'aliments de base.
Initier les enfants dès leur jeune âge à l'observation, la manipulation et la préparation des aliments.

Lire les étiquettes des aliments et restez vigilant face au marketing alimentaire et aux aliments ultra transformés

MANGER EN FAMILLE

Partager un moment où les membres de la famille sont rassemblés autour d'un repas dans un espace dédié à la consommation alimentaire dans un contexte agréable.
Savourer les aliments



Quel est le rôle des ces 3 groupes alimentaires

Légumes et fruits

- Santé intestinale (fibres)
- Vitamines et minéraux
- Énergie (glucides des fruits)

➤ Manger une grande variété de légumes et de fruits

Produits céréaliers

- Énergie (glucides)
- Santé intestinale (fibres)
- Rassasient (calment la faim)

➤ Privilégier les aliments à base de grains entiers ou 1/2 complets :
pâtes 1/2 complètes,
riz 1/2 complets,
légumes secs, orge

Aliments protéinés

- Croissance et réparation (protéines)
 - Vitamines (B12) et minéraux (Fer Zinc)
 - Meilleur contrôle de la faim et de la satiété (protéines)
 - Calcium (produits laitiers)
- 3 portions/jour pour les enfants et adolescents

➤ Privilégier les sources végétales : légumineuses
graines et noix



Structure des déjeuners

Légumes cuits & dès de fromage

Légumes secs & légumes & céréales

Fruit cru

Légumes crus

Viande ou poisson

Légumes

Fromage

Dessert céréaliier

Légumes crus

Viande ou poisson

Féculents /Légumes

Laitage

Fruit cuit

Féculents

Oeuf

Légumes

Fromage

Fruit cru

Légumes crus

Poisson

Féculents /Légumes

Laitage

Exemples de structure de dîners adaptés

Légumes crus

Salade d'endives et noix

Féculents

& Complément viande poisson œuf

Coquillettes à la tomate & jambon blanc

Laitage

Crème au chocolat maison

Légumes cuits

Betteraves cubes mimosa

Légumes secs

(Dhall de lentilles corail & riz thai)

Laitage

Petit suisse & sucre

Fruit cru

Poire

Légumes cuits et féculents

Potage de poireau / P de terre

Légumes &

Complément d'œuf & fromage

Clafoutis de courge butternut

Fruit cru

Clémentines

Légumes crus & complément poisson

Bâtonnet de carottes & rillettes de sardine

Légumes secs & légumes

Purée de pois cassés

Laitage

Fromage blanc & confiture de fraise

Légumes cuits

Potage de potimarron

Féculents /Légumes & Complément viande

Risotto : oignons, carottes champignons, poulet, parmesan, crème fraîche

Fromage Parmesan

Fruit cru Pomme

LA RECETTE DU MOIS

DHAL DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients pour 5 personnes

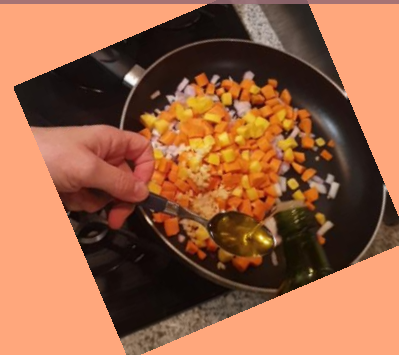
180 g de lentilles corail
25 g de graines de courges (1 c à soupe)
25 g de graines de tournesol

160 g de riz 1/2 complet ou quinoa

400 ml de coulis de tomates
3 carottes
1 gousse d'ail
1 oignon
1/2 c à café de sel
1 c à soupe d'huile d'olive
200 ml de lait de coco
3 cm de gingembre
1 c à café de ras el hanout (curry+piment)
1 c à café de cannelle
1/2 c à café de curcuma



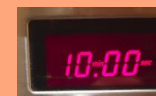
La recette du mois: Dhal de lentilles corail



Faire cuire le riz
ou le quinoa

Laver, éplucher, découper les légumes

Faire revenir les épices et
les légumes avec l'huile d'olive



Ajouter les lentilles, le lait de coco, le coulis de tomate

Couvrir et faire cuire



Dresser et parsemer
de graines
et de coriandre

BON APPETIT !

