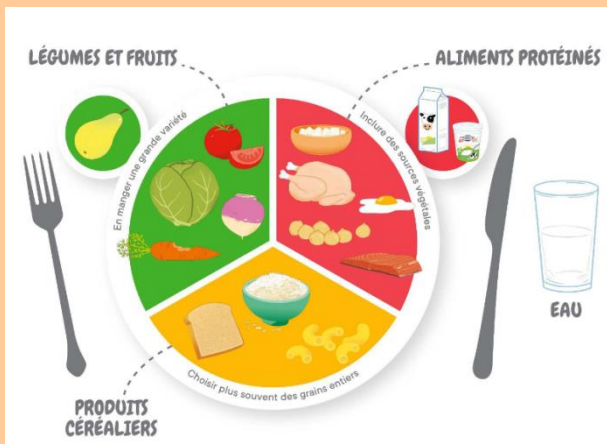
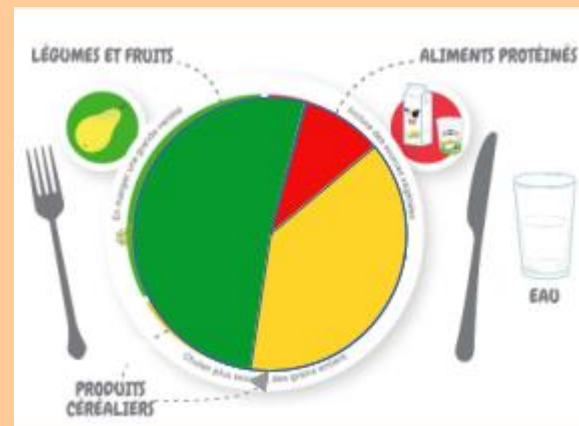
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with fresh green microgreens and a small purple flower. The bowl sits on a light-colored, textured fabric placemat on a dark wooden table. To the right, a slice of rustic bread is visible. The background is a solid light orange color.

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 céréalier

Légumes crus
Viande ou poisson
Féculents /Légumes

Laitage

Fruit cuit

Féculents

Œuf

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 vinaigrette

Féculents & Complément œuf

Tortilla aux P de terre

Laitage

Petit suisse & sucre

Fruit cru

Poire

Légumes cuits

Velouté de butternut au lait

Féculents /Légumes Fruits oléagineux & fromage

Crackers radis roses & fromage frais

Fruit cru

Pomme

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

1/2 pamplemousse

LA RECETTE DU MOIS

Crackers radis roses & fromage frais

Crackers radis roses et fromage frais

Ingrédients pour 5 personnes (25 crackers)

150g de flocon d'avoine
25g de graines de tournesol
25g de graines de courges
25g de graines de chia
1/2 c à café de sel
1 c à soupe d'huile d'olive
2 c à soupe de lait
1 c à soupe de romarin frais et de thym
80 ml d'eau
Piment d'Espelette
100g de fromage frais (type carré frais)
200 g de radis roses (1 botte)



Crackers radis roses & fromage frais



Mixer les flocons d'avoine et les graines



Ajouter les herbes, le sel, le piment
L'eau, le lait et l'huile d'olive



Faire une boule et l'étaler
entre 2 feuilles
de papier sulfurisé



Faire des portions à l'emporte pièce
Déposer la feuille sur la plaque du four



Tartiner le fromage frais
Sur les crackers



Coller les tranches de radis
sur les crackers et servir
avec l'entrée de velouté

BON APPÉTIT !

