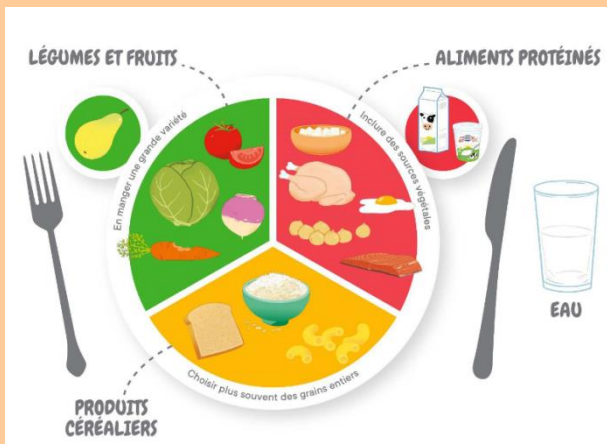
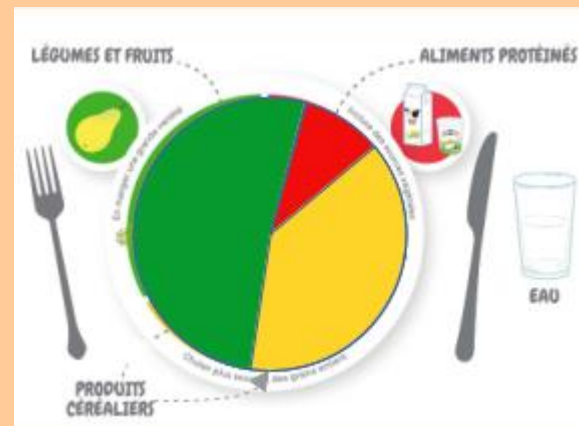
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with fresh green and purple microgreens. The bowl sits on a light-colored, textured fabric placemat on a dark wooden surface. To the right, a slice of rustic bread is visible. An orange semi-transparent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

**Œuf**

**Légumes**

**Fromage**

**Fruit cru**

**Légumes crus**

**Poisson**

**Féculents /Légumes**

**Laitage**

## Exemples de structure de dîners adaptés

**Légumes crus**

Salade et noix

**Féculents & Complément viande poisson œuf**

Coquillettes à la tomate & jambon blanc

**Laitage**

Crème à la fleur d'oranger maison

**Légumes cuits**

Betteraves vinaigrette

**Féculents & Complément œuf**

Tortilla aux P de terre

**Laitage**

Petit suisse & sucre

**Fruit cru**

Fraises

**Légumes crus/cuits**

Salade composée

**Féculents /Légumes Fruits oléagineux & fromage**

Crackers radis roses & fromage frais

**Fruit cru**

Smoothie pomme banane

**Légumes crus & complément poisson**

Bâtonnet de carottes & rillettes de sardine

**Légumes secs & légumes**

Purée de pois cassés

**Laitage**

Fromage blanc & confiture de framboise

**Légumes cuits**

Asperges sauce vinaigrette

**Féculents /Légumes & Complément viande**

Pizza maison aux légumes \*

**& Fromage**

Mozzarella/gruyère

**Fruit cru**

Melon



# LA RECETTE DU MOIS Pizza légumes au choix



Pour 4 personnes.  
Préparation : 20 mn Cuisson : 7 mn

- pâte à pain à prendre chez le boulanger  
ou  
180 g de farine  
120 ml d'eau  
3 pincées de sel  
1 sachet de levure de boulanger  
1 c à soupe d'huile d'olive

100g de coulis de tomates  
150g de jambon/thon...  
450g de légumes (1 tomate/1 courgette/1/2 Poivron)  
(150g de champignons/1 oignon/1 tomate)  
1 gousse d'ail  
150g parmesan /mozzarella/bûchette de chèvre  
2 c à soupe de basilic  
2 c à soupe de coriandre  
1 c à soupe d'herbes de Provence  
5 olives noires ou vertes  
2 c à soupe Huile d'olive

L'astuce pour les enfants :  
C'est de mixer les légumes  
Comme une ratatouille



# Pizza légumes au choix



Préchauffer le four  
et préparer la pâte à pain



Faire revenir la courgette  
le poivron et la tomate



Faire revenir dans une autre poêle  
l'oignon, le champignon, la tomate



Étaler la pâte au rouleau  
après l'avoir fait gonfler 2h



Répartir les ingrédients  
en fonction des préférences



Faire cuire 7 mn



BON APPÉTIT !

