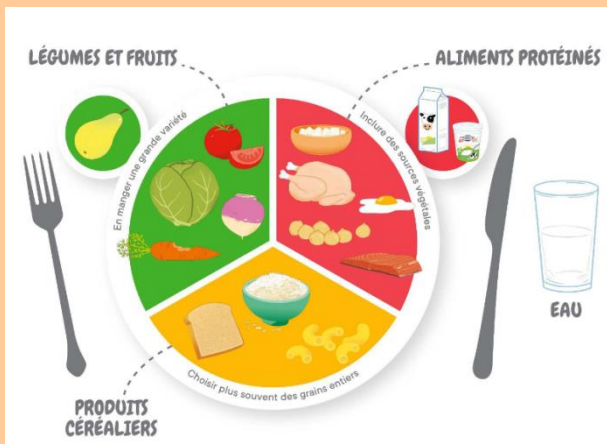
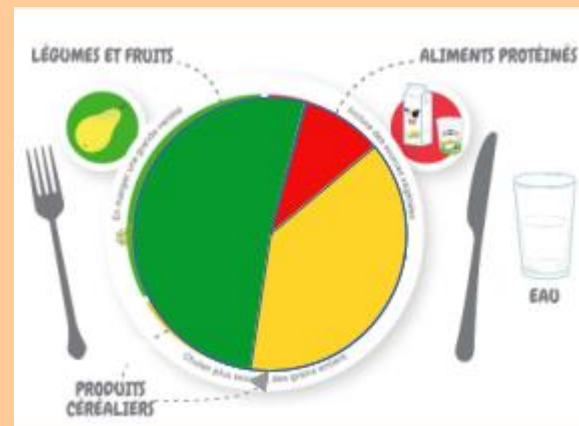
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The soup is garnished with fresh green microgreens and a small purple flower. The bowl sits on a light-colored, textured fabric placemat on a dark wooden table. To the right, a slice of rustic bread is visible. An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

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



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

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 Fondant aux haricots rouges



Pour 8 personnes.

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

3 œufs

250 g de haricots rouges

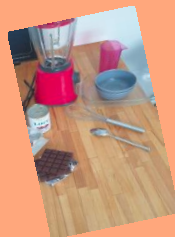
200g de chocolat noir

60g de sucre

Fondant de Haricots rouges au chocolat



Préchauffer le four



Égoutter les haricots rouges et les mixer
Ajouter le sucre et les œufs.
Mixer de nouveau



Casser le chocolat en carrés.
Le faire fondre au four à micro-onde
40s à 900W



Mélanger le chocolat fondu
Dans la pâte



Verser dans le moule



Faire cuire 15 mn

BON APPÉTIT !



