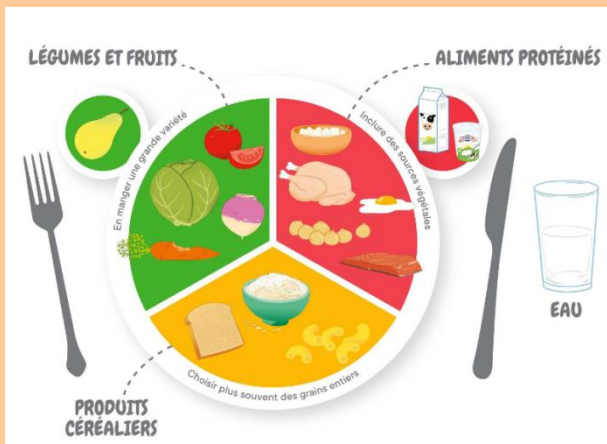
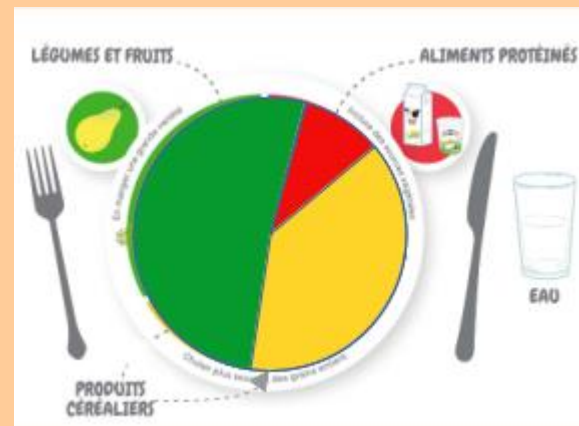
A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with fresh green and purple microgreens. The bowl sits on a white, textured, square placemat on a dark brown wooden surface. To the right, a slice of rustic bread is visible. The image is partially overlaid by a semi-transparent orange rectangle containing 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 & dës 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**

carottes vinaigrette

**Féculents**

**& Complément viande poisson œuf**

Spaghetti bolognaise

**Laitage**

Fromage blanc & crème de marron

**Légumes cuits**

Velouté de potimarron

**Féculents**

**& Complément œuf**

Riz cantonnais (sans jambon)

**Laitage**

Petit suisse & sucre de canne

**Fruit cru**

Raisins rouges

**Légumes crus/cuits**

Mâche et betteraves  
Bâtonnets Huile de noix

**Féculents /Légumes & fromage**

Lasagnes de pois cassés & comté

**Fruit cru**

Poire Williams

**Complément poisson & Féculents**

Toast de pain campagne & rillettes de sardine

**Légumes**

Soupe à la tomate

**Laitage**

Lait ribot ou yaourt brassé & +- sucre

**Fruit sec**

Boules d'énergie

**Légumes cuits**

Carottes cuites cumin  
H olive citron

**Féculents /Légumes & Complément viande**

mini cake épinards & jambon

**& Fromage**

tome de brebis

**Fruit cru**

Pomme Ariane

