MANGER EQUILIBRÉ ? C'EST BON POUR ÊTRE EN SUPER FORME !

Tu as entre 8 et 13 ans !

Ta taille va augmenter de 8 à 12 centimètres par an.
Ton poids va doubler en 5 ans.
Voilà pourquoi tu as besoin des meilleurs matériaux de construction !

LÉO et LÉA

vont te livrer toutes les clés
pour te régaler et être en super forme

QUIZZ GOURMAND

Voici une liste de plats du monde entier

Coche ceux qui te paraissent équilibrés

- ☐ galette jambon-œuf-fromage accompagnée d'une salade verte
- ☐ hamburger - frites
- ☐ sandwich au pain demi-complet, poulet, mayonnaise, tomates, salade
- ☐ chili con carne (haricots rouges, tomates, bœuf)
- ☐ pizza 4 saisons
- ☐ couscous (semoule, pois chiches, légumes variés, poulet)

Solution : tous ces plats traditionnels sont équilibrés, sauf le menu hamburger-frites (trop pauvre en fibres, vitamines et minéraux).

Initiative : Mutuelle des Pays de Vilaine - Redon - 02.99.72.13.00 - marie-renee.briand@mpv.cimut.fr - et FD Civam 35.
Commanditaire : Association "de l'assiette au champ : santés durables" - 06 83 64 26 11 - lmareschal@wanadoo.fr
Rédaction : FD Civam 35 - 02.99.77.39.28.
Validation : Brigitte Fichaux, diététicienne www.nouvellecuisinefamiliale.fr

CÔTÉ CUISINE

5 clés pour manger équilibré

1. 5 fruits frais ou légumes par jour

Frais, locaux, de saison : ils t'apportent des minéraux, des vitamines et des oligo-éléments.
Si, de plus, ils sont issus de l'agriculture biologique, ils ne contiennent ni pesticides ni OGM.

Des idées : un fruit cru au petit-déjeuner, une portion de crudités et de légumes verts au déjeuner, un fruit pour le goûter, une quiche ou un crumble de légumes au dîner avec une compote en dessert.

2. Des protéines en quantité suffisante

Entre 8 et 13 ans, il te faut entre 40 et 70 g de protéines d'origines variées par jour.
La viande une fois par jour ça suffit.

Fais le calcul pour ta journée :
sachant que tu trouveras 20 g de protéines dans 3 œufs ou dans 80 g de fromage à pâte dure (type comté) ou dans 100 g de viande ou dans 100 g de riz mélangé à 50 g de lentilles cuites.

3. Des glucides de bonne qualité (glucides complexes)

Préfère des céréales et du pain demi-complets, riches en fibres et en minéraux ; des plats composés avec des légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges etc....

Evite les céréales « raffinées » (pain blanc, pain de mie blanc) et les produits trop sucrés (sodas, barres énergétiques) qui fournissent trop de glucides simples, sans fibres ni minéraux.

4. Pour le Calcium : des produits laitiers mais pas seulement

Les produits laitiers apportent du Calcium mais ils ne sont pas les seuls ! Les fruits secs, certains légumes (le brocoli par exemple) en contiennent également. N'abuse pas du fromage (souvent riche en matière grasse) et des yaourts (souvent très sucrés) : 1 portion de fromage (30 g), un laitage et 5 fruits et légumes par jour assurent tes besoins en Calcium.

5. Pour les acides gras essentiels

Vivent les noix, les huiles – d'olive, de noix et de colza – et les poissons gras type sardine, maquereau, saumon !

Evite les sauces, les barres et gâteaux industriels, riches en lipides de mauvaise qualité.

EN PRATIQUE :

- ☑ **Petit déjeuner** : un fruit cru + 60 g de pain demi-complet + 20 g de beurre + 3 cuillerées à café de confiture + 1 verre de lait
- ☑ **Déjeuner** : 120 g de crudités assaisonnées d'huile de colza + couscous poulet (100 g de poulet + 150 g de semoule cuite + 50 g de pois chiches + 100 g de courgettes) + 100 g de compote + 30 g de pain demi-complet
- ☑ **Goûter** : 2 figues sèches + 1 yaourt + 1 fruit de saison
- ☑ **Dîner** : une quiche aux poireaux + une salade verte (120 g) + 100 g de compote de fruits de saison

Total des apports fournis par ces repas : (calcul avec le logiciel REGAL)
1 929 Kcalories, 80 g de protéines, 250 g de glucides dont 125 g de glucides complexes, 80 g de lipides, 903 mg de Calcium, 125 mg de vitamine C, 13 mg de Fer, 403 mg de Magnésium, 70 g de fibres

Les apports journaliers recommandés sont couverts

attention : il ne faut pas oublier de boire de l'eau tout au long de la journée

POUR TON CORPS : CHOISIS LES MEILLEURS NUTRIMENTS !

les protéines :
de vraies briques de construction
Elles sont utiles au fonctionnement des cellules, des muscles, des enzymes et des hormones.
Tu les trouves non seulement dans les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers, qui sont des sources de protéines animales, mais aussi dans les céréales et les légumineuses, qui sont des sources de protéines végétales.

les sucres lents :
du carburant longue durée !
Ils apportent de l'énergie pour plusieurs heures. C'est utile pour faire du sport et être concentré(e) à l'école toute la journée !
Tu les trouves dans les féculents riches en fibres : le pain, le riz, les pâtes – surtout quand ils sont complets ou demi-complets – et dans les légumineuses.

les sucres rapides :
un carburant « coup de fouet »
Donc de l'énergie rapidement… mais pas pour longtemps !
Les meilleurs sont dans les fruits, le miel, le sucre de canne, qui apportent aussi des vitamines et des oligo-éléments.
Par contre, évite les bonbons, les sodas, les barres et gâteaux industriels, dépourvus de vitamines et minéraux.

des bons lipides : pour un cerveau au top et un corps en forme
Attention, il faut distinguer :
- **les bons lipides, les Oméga 3 et les Oméga 6**, présents dans les huiles – d'olive, de noix et de colza – et les noix, indispensables au fonctionnement de l'orga-nisme et de ton cerveau
- **les mauvais lipides** (charcuteries, fromages gras, pâtisseries et biscuits industriels) : ils encrassent les artères et font prendre du poids !

de l'eau :
de bonne qualité ; c'est vital ! 1,5 l par jour ! Attention à la préserver. Les agricultures biologique et durable ne la polluent pas.

des vitamines, oligo-éléments et minéraux :
pour un bon fonctionnement du métabolisme
Ils sont indispensables à toutes les réactions bio-chimiques du corps et participent à la construction des os et de tout l'organisme.
Tu trouveras ces précieux nutriments dans les fruits et les légumes crus, les céréales demi-complètes, les légumineuses, les graines oléagineuses, les fruits secs et les laitages.

des fibres :
la meilleure arme contre le surpoids et l'obésité
Elles freinent le passage des sucres dans le sang : le glucose n'est pas stocké (donc tu ne grossis pas), mais il est disponible pour tes efforts tout au long de la journée.
Les fibres sont microscopiques : elles sont présentes dans les légumineuses, les céréales complètes et demi-complètes, les fruits secs, les légumes et les fruits frais.

© Alexander Stepanov - Fotolia.com

LE DICO DU CUISTOT

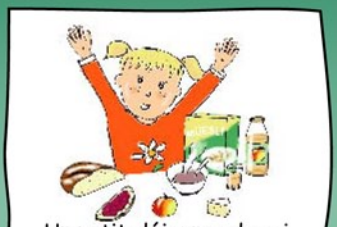
Les céréales, c'est quoi ?
le blé, le riz, l'épeautre, le quinoa, le millet qui existent sous forme de graines, de farine et éventuellement de flocons

Les légumineuses :
ce sont les lentilles vertes ou corail, les pois chiches, les pois cassés, les haricots rouges ou blancs...

Les fruits secs :
les figues, les raisins, les abricots secs...

Les graines oléagineuses :
les noisettes, les noix, les amandes, les graines de sésame...

TON "DICO" SANTÉ


Un petit-déjeuner de roi

Un déjeuner de prince

Un dîner de pauvre

Le rythme biologique : un rythme ancestral à respecter

« Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre » :
ce vieux dicton résume le principe du rythme alimentaire, calé sur notre rythme biologique. **Le petit déjeuner** du matin doit apporter une grande partie de l'énergie dont tu auras besoin pendant toute la journée. **Le déjeuner** permet de faire le plein de nutriments en milieu de journée, avec une portion de viande ou de poisson, des glucides complexes et des légumes crus ou cuits. **Quant au dîner**, il apporte des nutriments essentiels mais il ne doit pas être trop riche, au risque de t'empêcher de bien dormir !

Et les grignotages ?

Notre corps n'est pas fait pour manger sans arrêt ! Grignoter ou boire des boissons sucrées perturbe le bon fonctionnement du corps.

Les aliments bio

Leur production est respectueuse de l'environnement (pas de produits chimiques de synthèse, pas de nitrates et pas d'OGM). Ils sont aussi plus riches en nutriments* et donc plus favorables à la santé.

*voir notamment étude ABARAC INSERM Montpellier

Maquette : Elkona.fr

Les Financeurs
Redon Pays de Vilaine
Région Bretagne
Mutuelle des Pays de Vilaine – Economie Sociale et Solidaire
Fondation Yves Rocher – Institut de France
Conseils Généraux
Loire Atlantique – Conseil général
Morbihan – Conseil général
Conseil général d'Ille et Vilaine