

Le livre d'apprentissage par



Je mange de tout !

Livret nutrition pour les enfants de 4 à 9 ans

Rédigé par Dr. Laetitia TRIGORY et illustré par Léa DE LA CALLE



well&well





Pourquoi je mange ?

Pour avoir de
l'énergie !



Mon corps utilise de **l'énergie**
pour faire **les activités**
à la maison ou à l'école



J'ai de l'énergie grâce aux **aliments et**
aux boissons qui contiennent de l'eau,
des protéines, des matières grasses,
des sucres lents des vitamines,
des minéraux...

Je fais le plein d'énergie!



En mangeant de tout,
je donne des forces à mon corps



Des fruits et des légumes
pour les fibres, **vitamines**
et **minéraux**

Des légumineuses (pois,
lentilles, haricots) de
la viande, du poisson
ou des oeufs pour
les **protéines**



Du fromage, yaourt et
lait, source de calcium
et de **matières grasses**

Des pâtes, du riz,
du pain complet pour
les **sucres lents**



Des légumes et fruits
secs, pour les sucres
lents, **protéines** et
minéraux



Je nourris mon corps

Les aliments me font bien grandir !
Une question ? Demande à ton pharmacien !



Je réfléchis mieux
en mangeant
des pâtes, du riz,
du pain complet
(*sucre lent*)

Mes muscles
ont besoin
de viandes, de
poissons ou de
légumineuses
(*protéines*)

Mon ventre
fonctionne
mieux grâce
aux légumes
et aux fruits
(*fibres*)

**Mes os sont
solides** grâce
au calcium
(laitages)



Je mange de tout !

Je mange différents aliments



**Légumes, fruits
et eau plate :**
à volonté



**Lait, fromages
et yaourts :**
1 à 2 fois par jour



**Viandes, poissons ou
légumineuses :**
50g par jour
Poisson : 2 fois par
semaine



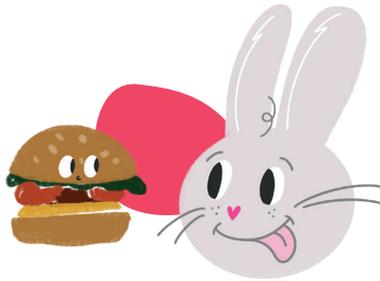
**Pâtes, riz,
pain complet :**
au moins une fois
par jour



**Légumes secs
et fruits secs**

(amandes, noix, noisettes,
abricots secs, raisins secs...)

3 fois par semaine

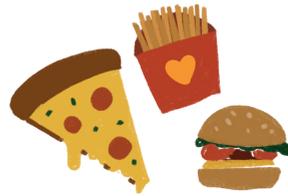


Je mange en petites quantités

Je peux manger de tout, mais en faisant attention aux quantités



Viennoiseries et gâteaux



Fast food, pizzas...



Sodas, boissons sucrées



Charcuterie, plats industriels



Attention, ils contiennent beaucoup de sucre, de sel et de **matières grasses**.

À manger de façon très occasionnelle, 1 à 2 fois par mois



Je m'amuse en cuisinant

Avec l'aide d'un adulte, je cuisine
pour aimer tous les aliments



Pour le goûter, je mange
du pain complet, un fruit
et un laitage. Je suis prêt
pour de nouvelles activités !



Je prépare un bon plat
de pâtes avec tout ce
que j'aime !
Une salade de fruits en
dessert et voilà un repas
délicieux et équilibré !



Pour manger des légumes,
j'imagine de nouvelles
recettes. Je cuisine
des gratins, des cakes,
des salades gourmandes.

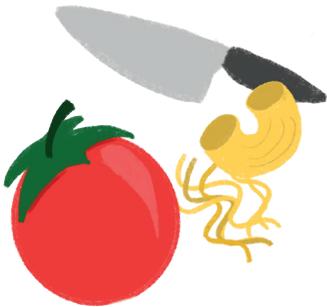
**Adapte
cette recette
en fonction
des saisons !**

Je prépare

un belle salade de pâtes !

Pour 4 personnes j'ai besoin de :

- 300 g de pâtes complètes* papillon (farfalle)
- 200g de tomates cerise
- 200 g de mozzarella de bufflonne**
- du basilic frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge



Je demande à un adulte de mettre les pâtes à cuire dans l'eau bouillante salée selon les instructions.

Pendant ce temps, je lave les tomates cerises puis je les coupe en deux et la mozzarella en cubes (**attention à l'utilisation du couteau, demande toujours l'autorisation à tes parents**).

Dans un saladier, je mets les pâtes cuites et égouttées, les tomates cerises et la mozzarella coupées.

Par dessus, je rajoute l'huile d'olive et le basilic puis je mélange.

Et voilà, le plat est prêt à être dégusté !

* les pâtes complètes sont bien **meilleures pour la santé et la digestion** que les pâtes blanches. Elles sont plus **riches en fibres**, en **vitamines** et en **minéraux**, sont **meilleures pour le microbiote intestinal** et ont un **faible index glycémique**.

** il faut privilégier la mozzarella de bufflone par rapport à celle de vache. Elle contient plus de **calcium** et de **minéraux**, de **protéines** (et plus digestes car plus fines), et moins de cholestérol. Elle est plus riche en **matières grasses**, mais ces graisses sont de meilleure qualité !

Je déjeune dehors !

Aujourd'hui je mange
au parc avec mes copains

*Facile à
manger*



J'aide mes parents à me préparer un
repas équilibré et savoureux avec, par
exemple :

Pour l'entrée :

Bâtonnets de carottes



Pour le plat :

Sandwich de pain complet
au jambon, tomate et salade



Pour le dessert :

un morceau de fromage
un fruit



Pour la boisson :

une petite bouteille d'eau
ou une gourde remplie



Équilibré

Délicieux

**Une idée rapide et pratique
pour épater tes copains !**



Je fête mon anniversaire

Le grand jour arrive, tous mes amis viennent à la maison pour mon anniversaire. Je leur prépare un goûter original et délicieux !

Des brochettes de fruits
(Kiwi, bananes, fraises, orange...)
et des sauces variées
(chocolat, vanille, fraise...)



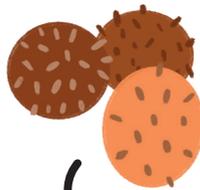
Des petits verres de smoothies avec mes fruits préférés !
(Kiwi, bananes, fraises, orange...)



De l'eau à volonté !



Un gâteau
à la farine complète et au miel, agrémenté de fruits frais, d'un glaçage au choix



Des boules d'énergie au chocolat et noix de coco :

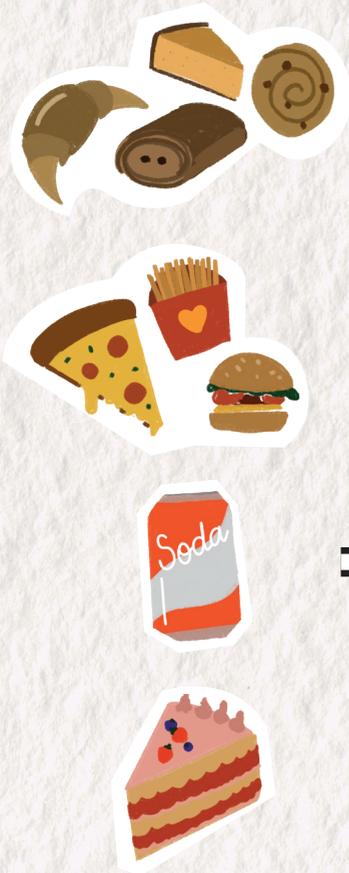
1 tasse de flocons d'avoine, 1/2 tasse de dattes séchées, 3 c à soupe de cacao en poudre, 1 tasse d'amandes effilées, 1/2 tasse d'huile végétale, brisures de chocolat et noix de coco râpée : tout mélanger, former des boules, les rouler dans la noix de coco et conserver au frais jusqu'à dégustation



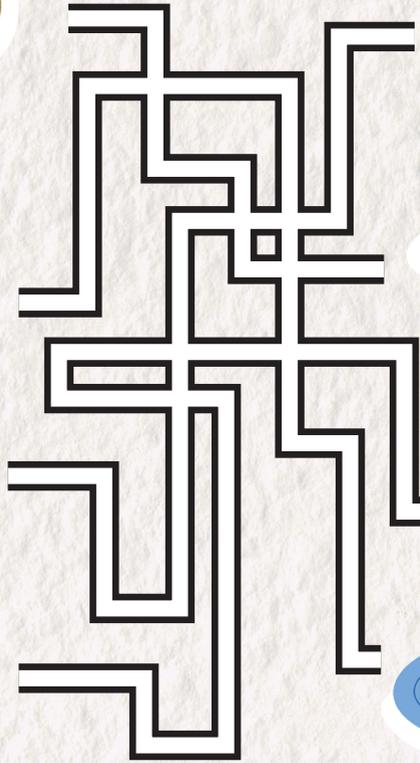
Je joue

Je remplace un croissant,
un hamburger ou un gâteau par...

Aliments
à manger de
temps en temps



Aliments à
consommer
plus souvent



Réponses : Viennoiseries - pain complet + chocolat • Fast food - Plat de Pâtes • Soda - Eau - Gâteau - Pomme

J'apprends en m'amusant

Vrai ou Faux ?

J'entoure la bonne réponse !



Je peux boire des sodas
tous les jours.

Vrai / Faux

Je peux manger
un hamburger
de temps en temps.

Vrai / Faux

Pour le goûter, je peux
manger tous les jours
un pain au chocolat.

Vrai / Faux

Je peux manger une pizza
faite maison en prenant une
salade de fruit ou un laitage
en dessert.

Vrai / Faux

Je pense à manger des
fruits et des légumes
tous les jours.

Vrai / Faux

Je peux manger de tout
en faisant attention
aux quantités

Vrai / Faux

Je cuisine

Je fais preuve d'imagination.

À gauche, j'indique les aliments que je n'aime pas.

À droite, j'imagine de nouvelles recettes !

Mes recettes

Je n'aime pas

Je cuisine

Les courgettes

Un gratin avec un
peu de fromage

Beau et bon

Je colorie les fruits et les légumes !

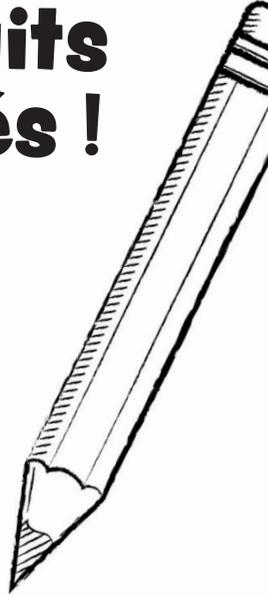


Les fruits et les légumes ne poussent pas tous toute l'année !

Par exemple, en été, il y a des tomates, des courgettes, des aubergines ou des pêches et des abricots, mais qui ne poussent pas bien en hiver !

Pour qu'ils soient remplis de bonnes **vitamines** et **minéraux**, il faut sélectionner les fruits et légumes aux bonnes saisons !

**Je dessine mes fruits
et légumes préférés !**



J'aimerais en savoir plus



Si je souhaite en apprendre davantage sur les aliments, je peux poser mes questions à mes proches, aux médecins, aux pharmaciens.

Je peux demander à mes parents de lire le site **mangerbouger.fr**. C'est une belle source d'informations.

Une alimentation saine et de l'activité physique tous les jours m'offriront une croissance optimale.

