



Je m'appelle

.....



Viens apprendre à équilibrer ton alimentation avec **Tom la pomme**

Carnet destiné à l'usage des enfants de 18 mois à 12 ans

Services diététiques Vivalia



Hôpital d'Arlon	063 23 17 69
Hôpital de Bastogne	061 24 00 40
Hôpital de Libramont	061 23 86 00
Hôpital de Marche	084 21 90 97
Hôpital de Virton	063 58 84 32





Une **alimentation équilibrée** va te permettre de grandir et de rester en bonne santé.

Équilibrer l'alimentation n'est pas mission impossible. C'est un chemin de découvertes, de goûts savoureux et sains qui t'apporteront beaucoup de plaisirs en bouche.



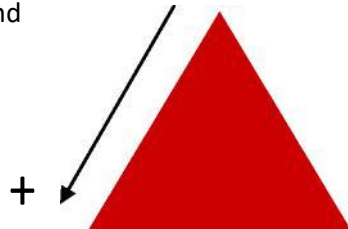
Connais-tu
la pyramide
alimentaire ?



La pyramide alimentaire montre **3 règles** de base pour une **alimentation équilibrée** :

1) Certains aliments doivent être consommés **régulièrement** (la base de la pyramide) et d'autres **occasionnellement** (la pointe de la pyramide).

2) La **quantité** à consommer dépend de la place que l'aliment occupe dans la pyramide.



3) Presque tous les aliments se retrouvent dans la pyramide alimentaire. La famille des extras ne s'y trouve pas car elle est non indispensable. Cependant, aucun aliment n'est interdit, tout est question de **quantité** et de **fréquence**

4

REPAS par JOUR



CHAQUE JOUR UN PEU
de MATIÈRE GRASSE →

UNE SEULE FOIS PAR JOUR,
soit OEUF, VIANDE, POISSON
ou VOLAILLE →

2 à 3 FOIS PAR JOUR,
du LAIT ou
des PRODUITS LAITIERS →

Au moins
3 FOIS PAR JOUR, →
des FRUITS et des LÉGUMES

À CHAQUE REPAS,
des FÉCULENTS →
ou des CÉRÉALES



Pyramide alimentaire des enfants de 18 mois à 12 ans

PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,

de l'EAU



Le plaisir de **BOUGER**

ONE.be

La famille des féculents

Ces aliments doivent être présents à tous les repas et en quantité suffisante, car c'est la principale source d'énergie (le corps a besoin d'énergie pour fonctionner).



Le savais-tu ?



- Beaucoup de céréales petit-déjeuner sont trop sucrées et/ou trop grasses.
- Les produits complets (plus foncés) sont plus riches en fibres. N'hésite donc pas à en consommer de temps en temps.
- Les fritures sont à limiter à 1 fois par semaine maximum.
- Les croissants, pains au chocolat et toutes les autres viennoiseries sont plus riches en graisses.

Parmi ceux-ci, lesquels préfères-tu ?

Pommes de terre - purée - pâtes - riz - couscous - frites- pain blanc - pain gris - baguette - sandwich

La famille des légumes

Cette famille comprend toutes les sortes de légumes : cuits, crus ou en potage « maison ».

Ils sont remplis de vitamines et de fibres.



Combien de fois en consommes-tu par jour ?

Colorie ce qu'ils représentent dans ton assiette :
Idéalement, tu devrais en consommer 2 à 3 fois sur la journée et ils devraient représenter la moitié de ton assiette.



Le savais-tu ?



Les légumes sont riches en fibres.

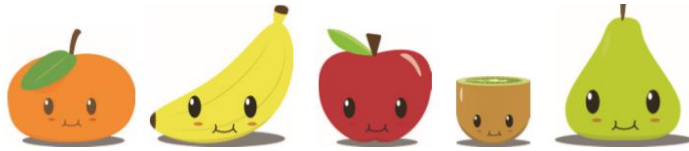
Celles-ci vont te permettre d'aller à la toilette et diminuer ta faim.

Connais-tu le nom de 5 légumes ?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Lequel préfères-tu ?

La famille des fruits



Cette famille comprend toutes les sortes de fruits : frais, cuits, secs et en compote.
Ils sont également très riches en vitamines et en fibres.

Combien de fruits consommes-tu par jour ?

On recommande de manger 1 à 2 fruit(s) de la taille d'une pomme sur la journée.

Le savais-tu ?

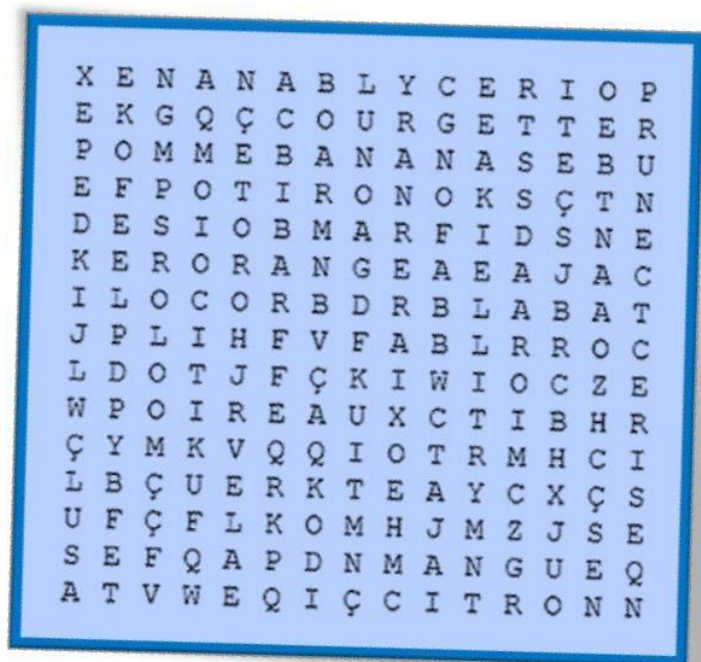


- Un jus de fruit est moins riche en fibres qu'un fruit frais. Lorsqu'on le presse, il perd la plupart de ses fibres. Il sera cependant, tout aussi sucré.
- Il ne faut pas abuser des fruits séchés (raisins secs, pruneaux, abricots secs...), car ils sont riches en sucres.

Quel est ton fruit préféré ?

JEU : Légumes et fruits cachés

Barre tous les fruits et légumes indiqués dans la grille (de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, en diagonale).



Abricot	Courgette	Orange
Ananas	Fraise	Poire
Banane	Framboise	Poivron
Brocoli	Haricot	Pomme
Carotte	Kiwi	Potiron
Cerise	Manguue	Prune
Citron	Myrtille	

Jeu pour les enfants à partir d'environ 6 ans

La famille des produits laitiers

Cette famille (lait, yaourt, fromage, ...) t'apporte principalement des **protéines** (pour ta croissance, pour construire tes muscles) et du **calcium** (pour consolider tes os et tes dents).



Quelle quantité de produits laitiers consommes-tu sur la journée ?

Pour bien grandir, **jusqu'à 10 ans**, l'idéal est de prendre **2 portions** de cette famille sur la même journée (**3 portions à partir de 10 ans**).

Le savais-tu ?



- Les crèmes desserts (Ex : Danette®) ne font pas partie de cette famille. Elle se retrouvent dans la pointe de la pyramide car elles sont trop sucrées.
- Au plus un fromage est dur, au plus sa teneur en calcium, mais aussi en graisses augmente.

▪ Une portion =



ou



ou



La famille des viandes, volailles, poissons, œufs et alternatives végétales

Les aliments qui la composent apportent du fer (pour ton cerveau) et des protéines (pour ta croissance et tes muscles).

Tu devrais en manger une fois sur la journée.



Le savais-tu ?



- La quantité de viande, volaille ou poisson dans ton assiette sur la journée ne doit pas dépasser **la taille de la paume de ta main**.
- Les alternatives végétales sont les lentilles, les pois chiches, le tofu, le quorn, ... Opte de temps en temps pour un repas en contenant.
- Certaines viandes ou poissons sont **plus gras** que d'autres : les boulettes, les saucisses, les hamburgers, les poissons panés, le lard, le boudin blanc, le saucisson, ... Il ne faut donc pas en abuser.
- N'hésite pas à manger du **poisson 2X par semaine** car il contient des bonnes graisses.



La famille des matières grasses et oléagineux

Cette famille reprend le beurre, les margarines, les huiles, les crèmes, les sauces (mayonnaise...) et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...).

Ces aliments apportent des vitamines, mais sont également très riches en graisses. Tu ne dois pas éliminer les graisses, mais plutôt bien les choisir, et ne pas en abuser.



Le savais-tu ?



- Les sauces du commerce, la crème fraîche, les pâtisseries et biscuits contiennent principalement des « mauvaises graisses ». Ils sont donc à consommer occasionnellement.
- Les noix, noisettes, amandes, ... contiennent principalement des « bonnes graisses », mais doivent être consommés avec modération (environ une poignée par jour).



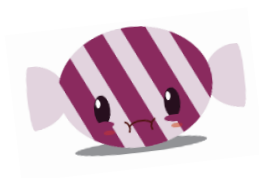
La famille des extras

Les aliments de cette famille ne sont pas indispensables, mais sont mangés pour le plaisir.

Cette famille comprend les produits de pâtisserie, les biscuits, les chocolats, les bonbons, les glaces, les limonades, les chips....

Combien consommes-tu sur ta semaine ?

- De chips :
- De bonbons :
- De boissons sucrées :
- De chocolat :
- De biscuits :



Tous ces aliments sont très riches en énergie. Ils ne doivent pas être interdits, mais être consommés en petites quantités et de façon occasionnelle (anniversaire, fête, ...).

Le savais-tu ?



Une consommation trop importante de sucreries favorise la prise de poids et la formation de caries.

Le(s)quel(s) pourrais-tu facilement diminuer ?

L'eau

La seule boisson dont tu as réellement besoin est l'eau. L'eau est essentielle pour que tu puisses vivre. Il est donc très important de bien t'hydrater.



Le thé, café et boissons énergissantes contiennent, quant à eux, de la caféine. Ces boissons ne sont pas adaptées aux enfants.

Combien de verres d'eau bois-tu sur la journée ?

- **Jusqu'à 8 ans**, tu devrais boire l'équivalent de 6 X



- **Après 8 ans** : 8 X



Le savais-tu ?



- L'eau constitue plus de la moitié de ton corps.
- Pour bien t'hydrater, il faudrait boire tout au long de la journée.
- L'eau est LA SEULE boisson indispensable.
- Le lait, les potages et les boissons sucrées sont des aliments et non des boissons.
- Il faut boire encore plus d'eau en cas de chaleur, d'exercice physique intense, de diarrhée ou de fièvre.

Le jeu de 7 familles

A toi de jouer !



Comme tu l'as découvert, 7 familles alimentaires doivent se retrouver tous les jours dans ton alimentation. Dessine et colorie les dessins manquants. Il ne peut pas y avoir 2 mêmes dessins sur la même colonne ou la même ligne.

Jeu pour les enfants à partir d'environ 6-7 ans

L'activité physique

As-tu constaté qu'il y avait une place pour l'activité physique dans la pyramide alimentaire ? Elle permet d'équilibrer ton poids.

On recommande : 60 minutes d'activité sportive comme marcher, monter les escaliers, promener le chien... + une activité sportive 3 fois par semaine comme courir, nager, faire du vélo, du foot...



Elle a également de nombreux effets positifs sur ta santé : elle permet de se sentir mieux dans sa peau, d'avoir un meilleur sommeil, de construire les muscles, de diminuer la graisse de ton corps...

Le savais-tu ?

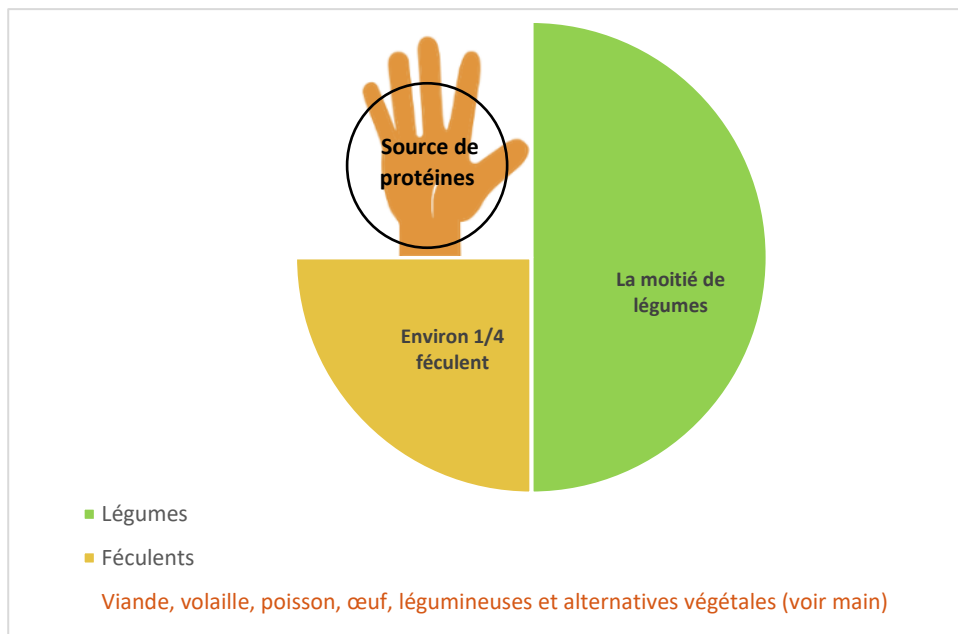


Voici quelques petites astuces pour l'augmenter et avoir plus facile de retrouver un équilibre de poids :

- Favorise les escaliers plutôt que les ascenseurs et escalators.
- Utilise de préférence ton vélo ou tes jambes pour aller à l'école.
- Va te promener de temps en temps après l'école à pied, en rollers, à vélo, ...
- Choisis un sport qui te convient et prends un copain ou une copine avec toi.
- Limite le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, console de jeu...)



Pour avoir une alimentation équilibrée, ton assiette devrait ressembler à celle de la photo ci-dessous.



La répartition des repas sur une journée



Les aliments doivent être **répartis** entre les différents repas de la journée :

Le petit déjeuner idéal devrait se composer :

- De féculent (pain, sandwich, céréale, ...) avec une fine couche de matière grasse si pain et éventuellement une garniture sucrée (style confiture)
- Un produit laitier : yaourt, lait, fromage, ...
- Un fruit cru ou cuit
- De l'eau

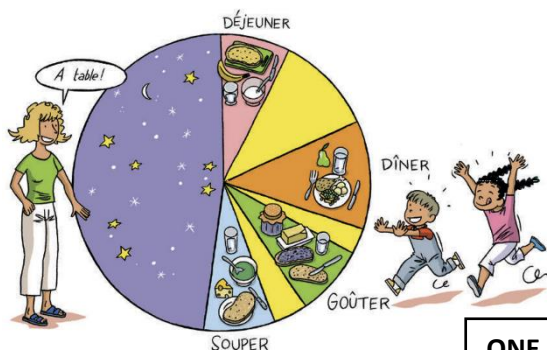


Faut-il prendre une collation de 10H ?

Elle n'est pas nécessaire sauf dans ces 3 conditions :

- 1) **Absence** du petit déjeuner (à éviter !!!)
- 2) **Absence** d'un des composants du petit déjeuner
- 3) Le petit déjeuner est pris très **tôt** le matin.

Que prendre ? Un **produit laitier** ou un **fruit** ou un **féculent**.



ONE.be

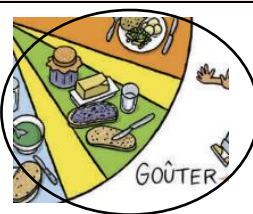
Le dîner devrait se composer de :

- De féculent : pomme de terre, pâtes, riz, semoule, ... (environ $\frac{1}{4}$ assiette)
- De légumes crus / cuits (environ la moitié de l'assiette) ou en potage
- D'un aliment de la famille des viandes, volailles, poissons, œufs ou alternatives végétales.
- D'un peu de matière grasse
- De l'eau à volonté
- Un dessert : un fruit ou un produit laitier



Le goûter devrait se composer :

- De féculent (pain, sandwich, céréale, ...) avec une fine couche de matière grasse si pain et éventuellement une garniture sucrée (style confiture)
 - De l'eau
- + Un fruit cru/cuit **OU** un produit laitier



Le souper devrait se composer de :

- De féculent : pomme de terre, pain, pâtes, riz, semoule, ... (environ $\frac{1}{4}$ assiette)
- De légumes crus / cuits (environ la moitié de l'assiette) ou en potage
- D'un aliment de la famille des viandes, volailles, poissons, œufs ou alternatives végétales **SI** l'enfant n'en a pas consommé au dîner **OU** produit laitier style fromage **SI** l'enfant n'en a pas consommé assez durant la journée.
- D'un peu de matière grasse
- De l'eau à volonté





	Vrai OU Faux
Au plus l'aliment se trouve dans le bas de la pyramide, au moins il faut en consommer.	
Ton assiette devrait surtout être composée de légumes	
Il faut toujours prendre une collation de 10H	
Les aliments de la famille des Extras doivent être consommés tous les jours	
Avant 8 ans, il faudrait boire 6 verres d'eau sur la journée	

Jeu pour tous les âges (avec aide si besoin)



Réponses à la fin du carnet

7 règles pour une alimentation équilibrée

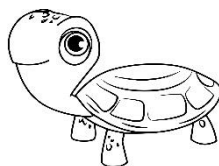


1) Limiter les grignotages

Éviter de grignoter entre les repas. Si tu as faim et que ce n'est pas de la gourmandise, prendre plutôt une collation/un goûter adapté.

2) Quand on mange, c'est à table

Prendre le temps de s'asseoir pour manger et éviter toutes les sources de distraction inutiles. N'oublie pas de te servir de Lulu la tortue qui te rappelle de manger lentement.



3) Ton assiette devrait ressembler à celle-ci :



4) L'eau est la seule boisson dont tu as besoin

Les boissons sucrées vont t'apporter du sucre dont tu n'as pas besoin.

5) Aucun aliment n'est interdit

Tout est question de quantité et de fréquence. Tu veux manger du chocolat ? Ce n'est pas interdit, mais un morceau raisonnable et pas tous les jours !

6) Manger min 3 à 5 portions de fruits et légumes sur la journée

Cela correspond environ à 1 à 2 fruit(s) de la taille d'une pomme et 2 à 3 portions de légumes sur ta journée (exemple pour 4 portions : 1 pomme, 1 potage et des légumes au repas du midi et du soir).

7) Bouger

Limitier le temps passé devant la télévision, l'ordinateur, la console de jeux... Choisir un sport que tu aimes, partir à l'école à pied ou à vélo, promener le chien...

Quelques idées recettes



« Soupe de fraise »

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 ½ citron
- 500 g de fraises **lorsque c'est la saison** 😊
- 2 yaourts entiers natures non sucrés
- 40 g de sucre



Préparation :

- Coupe le citron en 2 et presse-le.
- Lave et enlève la verdure des fraises (gardes-en 4 pour la décoration).
- Mixe le reste des fraises avec les yaourts, le jus de citron et le sucre
- Verse le mélange dans 4 ravers.
- Coupe les fraises restantes et répartis-les dans les différents ravers
- Tu peux la boire avec une paille.

BON APPETIT !

Tu peux également déguster ta soupe avec un morceau de pain pour ton gouter.

- ⇒ Avant 9 ans : 1 recette pour 4 personnes
- ⇒ De 9 à 10 ans : 1 recette pour 3 personnes

« Le pudding qui parle »

Ingrédients (pour 3-4 personnes) :

- 600 ml de lait demi-écrémé
- 40g de sucre
- 42g de poudre pudding
- 16 Nic Nac



Préparation :

- Fais chauffer le lait et le sucre dans un poêlon ou une casserole en gardant une tasse de lait de côté.
- Ajoute la poudre pudding dans la tasse de lait et mélange avec une cuillère pour dissoudre la poudre.
- Une fois que le lait fait des petites bulles, retire la casserole du feu et ajoutes-y le mélange contenu dans ta tasse tout en mélangeant.
- Tu peux y ajouter les lettres Nic Nac pour faire parler ton pudding.

BON APPETIT !

- ⇒ Avant 8 ans : une recette pour 4 personnes
- ⇒ À partir de 8 ans : une recette pour 3 personnes

« Les baguettes du Pirate »

Ingrédients (pour 3 brochettes = 1 personne) :

- 3 tomates cerises
- 4 cm de carotte
- 3 cm de concombre
- 3 petites brochettes

Veille à adapter les légumes en fonction de la saison 😊

Préparation :

- Épluche la carotte et coupe-la en rondelles de 2 cm de long que tu peux recouper en 2 pour avoir des demi-ronds.
- Lave les tomates cerises.
- Lave le concombre, coupe-le en rondelles de 1 cm d'épaisseur et enlève 2 triangles aux extrémités pour former les yeux.
- Enfile d'abord la carotte, puis la tomate et ensuite le concombre sur les brochettes.
- Tu peux les emporter dans ta boîte à tartines !

BON APPETIT !



Le potage « Poil de carottes »

Ingrédients (pour 4 adultes) :

- 500g de carottes coupées en grosses rondelles
- 1 petit oignon haché
- 1 L d'eau chaude
- 1 cube de bouillon
- Poivre, sel, 1 bouquet garni
- Un filet de crème 20 % de matière grasse pour la décoration

Préparation :

- Dépose les carottes et les oignons dans une casserole.
- Ajoutes-y le bouquet garni, le cube de bouillon et l'eau chaude.
- Laisse cuire 30 minutes.
- Passe le potage au mix soupe.
- Assaisonne avec le sel et le poivre.
- Verse le potage dans les bols et fais place à ton imagination à l'aide de la crème fraîche.

BON APPETIT !

Ce potage peut être réalisé avec tous les légumes que tu souhaites. Pour les quantités :

- ⇒ Avant 9 ans : une petite tasse de soupe (150ml), ou plus si tu le désires.
- ⇒ À partir de 10 ans, un petit bol de soupe (200ml), ou plus si tu le désires.



**Si tu as bien suivi mes
conseils, tu pourras
cocher les cases des
changements que tu
as réalisés. Je serai
fier de toi !**



DATE	Ce que je peux changer

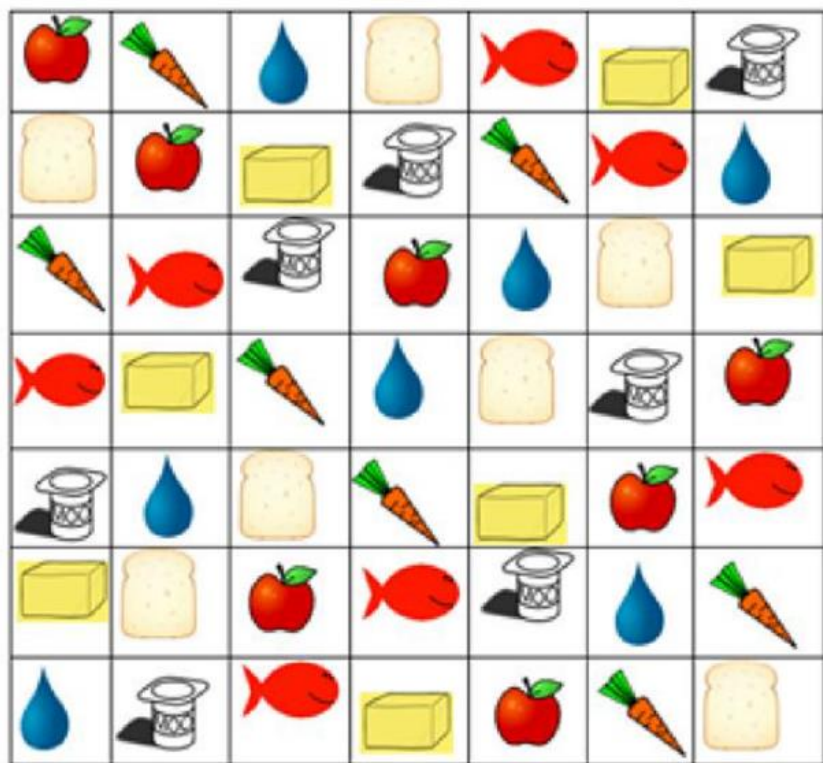
DATE	Ce que j'ai réussi à changer



**Mes questions
pour les
prochaines
consultations**

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Réponses aux jeux



1) FAUX
2) VRAI
3) FAUX
4) FAUX



BIBLIOGRAPHIE

- Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Français - Suivez le guide : KIDS n°6 – D. Niechcicki – Bruxelles.
- Food in action avec la collaboration avec l'Institut Paul Lambin - Pyramide Alimentaire critères : document réservé aux professionnels de la santé - 2013
- <http://www.one.be>
- <http://www.healthandfood.be>
- <http://www.inpes.fr>
- Fédération Wallonie Bruxelles - Guide alimentaire complémentaire au cahier spécial des charges. Objet : Confection et livraison de repas dans des collectivités d'enfants de 3 à 18 ans – 2012 – p 33- 34
- Association Belge du Diabète – Je suis une personne diabétique de type 2 : Comment bien manger ? – Bruxelles - 2016



Vivalia

Votre santé, notre quotidien

