

UN REPAS « TARTINES » RAPIDE ET SAIN

POUR LES ADULTES

- 1/2 ciabatta aux noix, sirop de Liège, brie et roquette
- Un bol de potage ou une salade de crudités (sauce dressing ou vinaigrette)
- Un fruit de saison
- De l'eau

POUR LES ENFANTS

- Un potage
- Du pain gris, du beurre ou de la margarine, du fromage
- Quelques mini-légumes (tomates cerises, radis, baby maïs) ou des bâtonnets de légumes à croquer (carotte, céleri, chou-fleur...)
- Une petite grappe de raisin
- De l'eau



Éditeur responsable :

Plus d'informations ?

www.viasano.be

PARTENAIRES FONDATEURS

FERRERO

Unilever
Health Institute
Belgium

ORANGINA SCHWEPES
Belgium

Met steun van de
Vlaamse overheid



Manger mieux, bouger plus : tous en piste!

Manger ensemble, c'est tellement meilleur!

Un repas, c'est un moment privilégié pour se retrouver en famille et partager un moment de plaisir et de détente. C'est aussi une occasion idéale pour prendre ensemble de bonnes habitudes alimentaires que l'on gardera pour la vie. Voici quelques ingrédients pour la recette d'une bonne santé !



▶ Ensemble, apprendre à bien manger

Les bonnes habitudes alimentaires se prennent avant tout en famille. Comme les enfants imitent leurs parents, il est primordial que ceux-ci donnent le bon exemple. Comment demander

aux enfants d'aimer les légumes si les parents eux-mêmes font la grimace ? Parce que manger équilibré c'est manger diversifié, on proposera des menus variés qui suivent les saisons.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour qu'un enfant accepte de manger un nouvel aliment, il faudra parfois le lui faire goûter jusqu'à 20 fois ! Le temps pour lui de se familiariser avec cette nouvelle saveur. Le truc : demander à l'enfant de goûter sans l'obliger à tout manger... et ne pas se décourager !





ASTUCES

Pas le temps de déjeuner à votre aise ?

- Mettez la table la veille (à l'exception des produits venant du frigo)
- Préparez les vêtements des enfants (et les vôtres) le soir
- Levez-vous 10 petites minutes plus tôt

LE GOÛTER

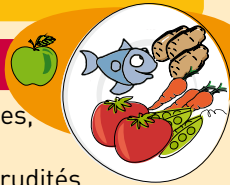


- Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage) ou produit au soja enrichi en calcium
- Des tartines ou éventuellement des céréales
- Un fruit (ou un jus de fruits sans sucre ajouté)
- De l'eau

UN VRAI PETIT REPAS

Facultatif pour les grands, il permet aux petits de patienter jusqu'au repas du soir. Il ressemble à un déjeuner en miniature.

LE SOUPER



- Des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...)
- Des légumes (potage, crudités, légumes cuits...)
- Une part de viande, de volaille, de poisson ou d'œuf (en faible quantité si une part a déjà été mangée à midi)
- Des matières grasses (pour la cuisson et/ou l'assaisonnement)
- Un fruit ou un produit laitier (ou produit au soja enrichi en calcium) si on a encore faim
- De l'eau

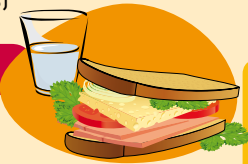
▣ L'équilibre pas à pas, À CHAQUE REPAS



LE DÉJEUNER

- Des féculents (pain ou éventuellement céréales)
- Un fruit (ou un jus de fruits frais sans sucre ajouté)
- Un produit laitier (lait, yaourt ou fromage) ou produit à base de soja enrichi en calcium
- Une boisson : eau, thé ou café (pour les adultes)

LE DÎNER



- Des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre)
- Des légumes (cuits ou crus)
- Une source de protéines, (à choisir entre fromage, viande ou poisson, charcuterie peu grasse, ou des œufs)
- Des matières grasses (à tartiner et/ou en assaisonnement des légumes), de préférence végétales
- Un fruit ou un produit laitier (ou produit au soja enrichi en calcium) si on a encore faim
- De l'eau

Repas pris en famille par excellence, c'est un moment de partage et de plaisir. Prenez le temps de déguster chaque bouchée dans un environnement calme et agréable sans stress et sans télé.



DONNEZ DES REPÈRES

Manger à heures fixes et régulières à table, c'est intégrer une structure alimentaire. Instaurer ce rituel aide à limiter le grignotage. A condition que les parents montrent le bon exemple !

▣ Une faim de loup ou un appétit d'oiseau ?

Parce qu'on ne se dépense pas de la même manière chaque jour, les quantités que l'on mange ne doivent pas forcément être les mêmes d'un jour à l'autre.

- Il est important de suivre son appétit : ai-je très faim ou pas ? Ou ai-je simplement envie de manger ? Si la faim est un besoin, l'appétit correspond davantage à une envie de manger, sans nécessairement avoir réellement faim...
- Si vous avez grand faim, n'ayez pas les yeux plus grands que le ventre. Mangez une portion normale, puis attendez quelques minutes avant de vous resservir, en vous demandant si vous êtes rassasié ou pas.
- Les enfants savent aussi adapter leurs apports alimentaires à leurs besoins. Faites-leur confiance : s'ils n'ont pas très faim, ne les forcez pas à finir leur assiette et ne cédez pas à une demande de biscuit 10 minutes plus tard.

▣ Pour que le repas ne devienne pas un casse-tête...

- Organisez vos menus à l'avance et dressez une liste de courses pour ne rien oublier... et éviter d'acheter ce dont vous n'avez pas besoin !
- Si vous optez pour un plat préparé, accompagnez-le d'une bonne portion de crudités ou d'un bol de potage.
- Les légumes surgelés nature sont une alternative pratique, rapide et saine. Ne vous en privez pas ! Mais attention aux sauces ajoutées...
- A table, mettez vos querelles et vos soucis de côté. Le repas doit rester un moment de détente où chacun peut profiter des saveurs de son assiette.

ET LE DIX HEURES ?

Le dix heures n'est pas indispensable mais permet de compenser un petit-déjeuner insuffisant. Il peut contribuer à l'équilibre alimentaire, si par exemple il se compose d'un fruit, d'un produit céréalier ou d'un produit laitier.

