

DÎNER A LA MAISON

Beaucoup de parents s'interrogent sur **l'équilibre alimentaire** de leurs enfants. Celui-ci, au même titre que pour un adulte, s'effectue **sur un repas**, **sur une journée** et **sur une semaine**, il n'a **pas** à proprement parler **de « règles »** pour donner à votre enfant les nutriments et le plaisir nécessaires à son alimentation. Ce document vous proposera quelques conseils, recettes, astuces et idées menus pour vous régaler !



Les Fruits de Mai

Fraise
Banane
Orange
Pomme

Les Légumes de Mai

Ail
Artichaut
Asperge
Champignons de Paris
Concombre
Courgette
Navet
Petit-pois
Radis
Salade verte
Tomate

Des fruits et légumes de saison plus
frais, moins chers, meilleurs en goût !



UN DINER, UN MENU



FECULENTS

À tous les repas

La portion est à adapter en fonction de l'appétit et de l'âge.
Exemples : Pain, riz, pâtes, semoule, pomme de terre, quinoa etc.

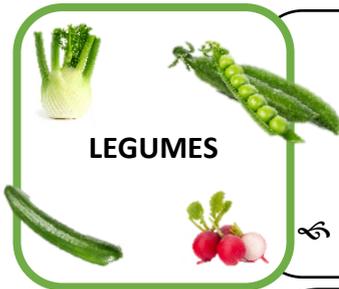
ET/OU



LEGUMES SECS

2 fois par semaine idéalement

La portion est à adapter en fonction de l'appétit et de l'âge.
Le mélange « féculents et légumes secs » permet de remplacer de temps en temps la viande.
Exemples : Pois-chiches, lentilles, haricots blancs, pois-cassés etc.



LEGUMES

1 portion à chaque repas idéalement

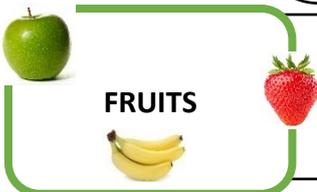
- ↪ En entrée (*ex : salade de tomates*)
- ↪ En plat principal (*ex : gratin de chou-fleur*)
- ↪ En accompagnement (*ex : soupe de panais*)
- ↪ Mélangé à un féculent ou une viande/poisson/œuf (*ex : lasagnes d'épinards*)



**VIANDE
POISSON
OEUF**

1 portion par jour pour un enfant de 3 à 6 ans

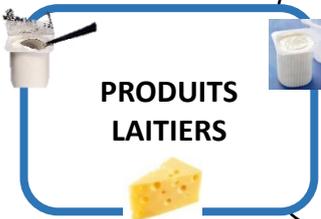
Pour un enfant de 3 à 6 ans, par jour : environ 50g de viande ou de poisson (une portion de la taille de sa main) ou 1 œuf ou 1 tranche de jambon
Privilégier les volailles, les œufs et le poisson de préférence gras (*maquereau, sardine, saumon, etc.*).
Limiter les viandes rouges (*agneau, bœuf, mouton, veau, porc.*)



FRUITS

1 portion à chaque repas idéalement

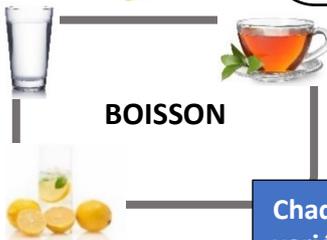
- ↪ En dessert ou en entrée
- ↪ Frais, entier, en compote, cuit, en salade, surgelé



**PRODUITS
LAITIERS**

1 portion soit

2 petits-suisse, 1 pot de fromage blanc, de yaourt ou de faisselle
OU 1 morceau de fromage
Pour aromatiser, mélangez le yaourt avec des morceaux de fruits ou une compote.



BOISSON

À volonté

De l'eau du robinet ou en bouteille, de l'eau gazeuse, de l'eau aromatisée sans sucre au citron/à la menthe/à la cannelle, de la tisane.

Chaque individu, chaque famille a sa propre culture alimentaire. Le principal, c'est de manger varié, de manger au moins une portion de fruits et légumes par repas et de se faire plaisir.



LES ASTUCES



Pour une cuisine variée et facile

Planifier vos menus à l'avance

☞ Choisissez des **plats faciles à réaliser, améliorez un plat que vous connaissez déjà ou adaptez-le aux saisons...** Et pourquoi pas anticiper la préparation de certains repas à l'avance ?

☞ Les **légumes mélangés avec de la viande et des féculents** ou des légumes secs feront un plat complet : *couscous, risotto au poulet et champignons, gratin de pâtes au colin et poireaux...*

Choisir des aliments lors de l'achat

☞ Les aliments frais

Vous voulez gagner du temps ? Pensez à **congeler les fruits et légumes frais** en morceaux afin qu'ils soient prêts le jour de leur préparation. A cuisiner aussitôt après leur sortie du congélateur.

☞ Les aliments surgelés

Pensez aux **produits surgelés non cuisinés** pour dépanner (*filets de poissons, légumes, fruits ...*).

☞ Les conserves

Avoir des conserves de légumes, de légumes secs, de thon ou de sardines, ça dépanne. Alors, plutôt que les repas préparés peu nourrissants (raviolis, cassoulets, couscous etc.), **mélangez-les avec d'autres ingrédients pour un délicieux menu complet** (viande, légumes, féculents, etc.) et des **condiments** (épices, aromates, citron, sauce tomate etc.) pour donner du goût. Quelques idées : *pois-chiche au cumin, salade de haricots verts au thon citronné...*



Opter pour des cuissons simples

☞ La cocotte-minute

Le temps de cuisson est réduit d'un tiers par rapport à une cuisson à l'eau. **Pratique pour manger de bons légumes sans trop d'attente.**

☞ Le four

Les **gratins** sont assez **rapides à préparer**. La cuisson est un peu longue (entre 30 et 40 minutes), mais ont besoin de peu de surveillance. Avec de l'organisation, vous pourrez manger de bons petits plats !

☞ Le micro-onde

Malgré une perte de goût et de texture, cette technique est **pratique et express**. Quelques idées de préparation au micro-ondes : *pomme de terre entière (10-15 minutes à pleine puissance), œuf cocotte (1-2 minutes à pleine puissance à surveiller), filet de poisson au citron et au paprika (environ 6-10 minutes, attention le poisson ne doit pas être rosé).*

Conserver des plats « maisons » cuisinés à l'avance

☞ La réfrigération

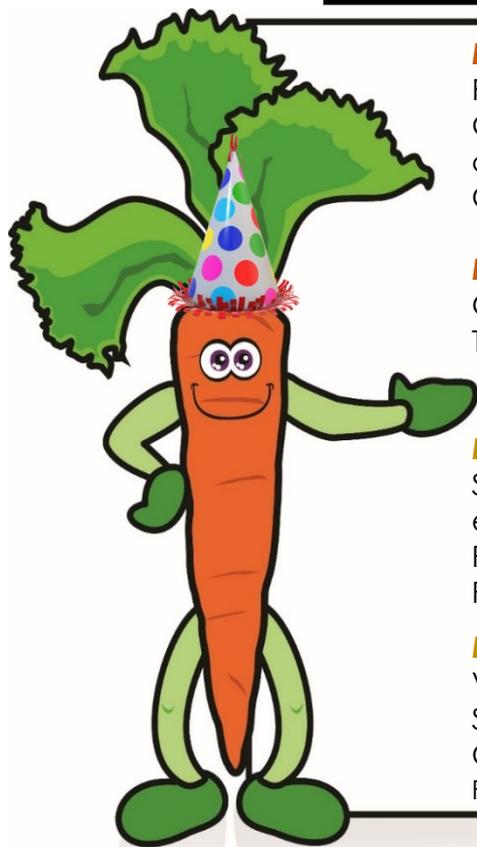
Dès la fin de la cuisson, laissez refroidir 2 heures maximum à température ambiante et rangez le plat hermétiquement fermé au réfrigérateur maximum 48h. Les plats à base de poissons, crustacés ou mollusques sont à consommer le jour de leur préparation !

☞ La congélation à -18°C

Les plats cuisinés sont à congeler immédiatement après refroidissement. La **décongélation** sera faite dans le réfrigérateur, par la cuisson ou le réchauffage. Il est recommandé de consommer ces aliments dans les 24h et de ne pas les recongeler afin de prévenir les risques d'intoxication alimentaires. Certains produits vendus frais sont issus d'une décongélation. Il est important de bien lire l'étiquette afin d'éviter de les recongeler.



Des idées de menus



Déjeuner

Radis sauce au yaourt
Gnocchis sauce aux champignons
Compote

Dîner

Œuf cocotte aux épinards
Tartine de fromage de chèvre
Le Pom'Hibou (recette p.6)

Déjeuner

Salade composée de lentilles et aux olives
Petits-suisse
Purée de pomme/poire

Dîner

Velouté de petit-pois
Spaghettis au jambon
Comté
Fraises

Déjeuner

Poulet au curry et frites de patate douce (recette p.5)
Fondant au chocolat et à la courgette (recette p.8)

Dîner

Gratin de fenouil et pomme de terre
Pomelo



Défi famille : Cuisiner un plat, un dessert ou même tout un repas en famille le weekend !

Cuisiner en famille permet de **partager des moments privilégiés** et de faire **découvrir à votre enfant des aliments**. Vous pouvez le faire participer dès son plus jeune âge : il peut touiller, sentir, pétrir, émietter, écraser... et peut même vous accompagner lors de vos courses alimentaires. Tous ces comportements influencent de manière positive sur l'attitude qu'ont les enfants vis-à-vis de l'alimentation et participent à **la lutte contre la néophobie alimentaire** (peur de goûter de nouveaux aliments).

Par ailleurs, faites du **repas un temps d'échanges, dans le calme, la convivialité et sans écrans**. Portez votre attention sur les plats servis, partagez vos ressentis et votre plaisir avec votre enfant. Racontez-vous respectivement vos journées de travail, d'écoles... L'ambiance du repas joue un rôle important dans notre culture alimentaire. La présence de **la télévision**, et des écrans plus globalement, entraîne une **diminution de l'attention portée sur ce que votre enfant mange**. Cela a pour incidence qu'il ne prenne pas le temps de déguster les aliments et par conséquent qu'il **mange plus vite et en plus grandes quantités**. Néanmoins, de manière occasionnelle, une soirée télévision reste possible. Veillez alors à faire un service à l'assiette et/ou portionné.





Frites de patate douce et poulet curry !



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de poulet
- 600 g de patates douces (environ 3)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Curry et paprika
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210°C.
2. Epluchez les patates douces et rincez-les sous l'eau. Coupez-les en bâtonnets, si possible, de même taille. Mettez-les dans un saladier, puis mélangez avec 2 cuillères à soupe d'huile, le paprika à votre convenance, et un peu de poivre et de sel.
3. Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et répartissez les frites en évitant qu'elles ne se chevauchent. Mettez-les au four et laissez cuire pendant 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
4. Pendant la cuisson des frites, découpez le poulet en fines lanières. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle, et faites dorer les morceaux de poulet. Ajoutez le curry à votre convenance, et poursuivez la cuisson en baissant le feu jusqu'à que le poulet soit cuit. Accompagnez-le des frites de patate douce.



Défi famille : toute la famille se retrouve un temps dans la semaine pour décider ensemble de quelques idées « menus » par exemple autour d'un goûter le weekend.

LE COIN FAMILLE

Préparez le goûter avec votre enfant !

Pour 4 Pom'Hibou :

- 4 pommes
- 4 noix de cajou
- Quelques raisins secs ou abricots secs ou autres fruits séchés
- Quelques amandes ou noix ou noisettes

C'est prêt !



Quelques fruits et légumes à colorier qui poussent en mai :

Défi à faire en famille

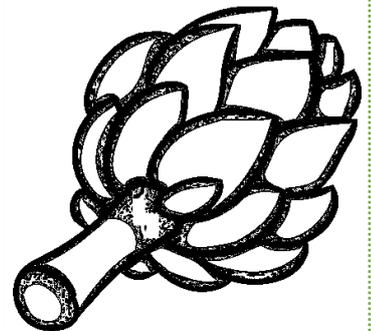
Allez à la boulangerie, au marché, chez le boucher, à l'épicerie, ou faire vos courses au moins une fois à pied avec votre enfant !



La fraise



Le radis



L'artichaut



LE COIN DES ENFANTS

✂ Mets la table :

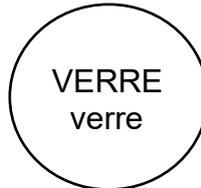
Entraîne-toi à mettre les couverts, les assiettes et les verres. Pour cela, dessine ou découpe le modèle suivant. Tu peux même le faire avec ta dinette.



FOURCHETTE
fourchette



VERRE
verre



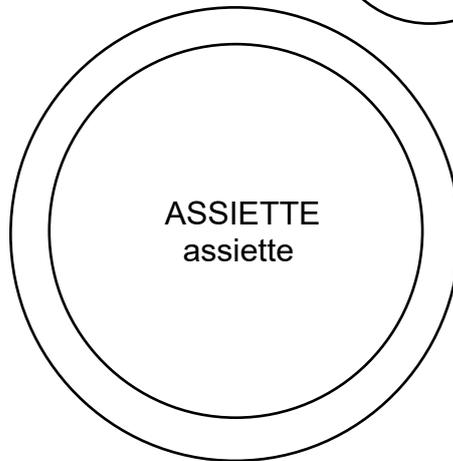
COUTEAU
couteau



CUILLÈRE
cuillère



ASSIETTE
assiette



✂ Trouve parmi ces fruits, le légume qui se cache ! Et si tu peux, donne le nom de chacun de ces fruits :



Fondant au chocolat et à la courgette



Ingrédients



1. Chauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
2. Râper les courgettes. Ecraser-les dans un torchon pour en extraire l'eau.
3. Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Battre les blancs en neige.
4. Faire fondre le chocolat.
5. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Le mélange doit blanchir.
6. Ajouter le chocolat fondu et les courgettes râpées au mélange.
7. Puis ajouter délicatement les blancs d'œufs en 3 fois.
8. Verser dans un plat beurré. Cuire pendant environ 40 minutes.
9. Laisser refroidir avant de mettre le fondant au réfrigérateur une nuit.
10. Servir avec des morceaux de fruits.