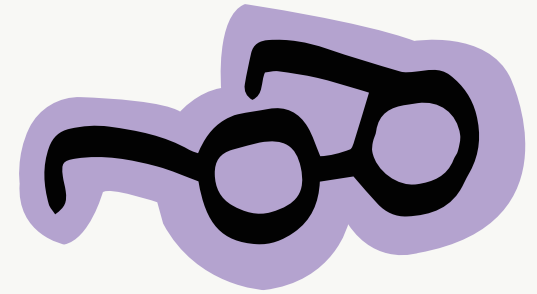
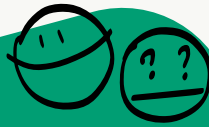
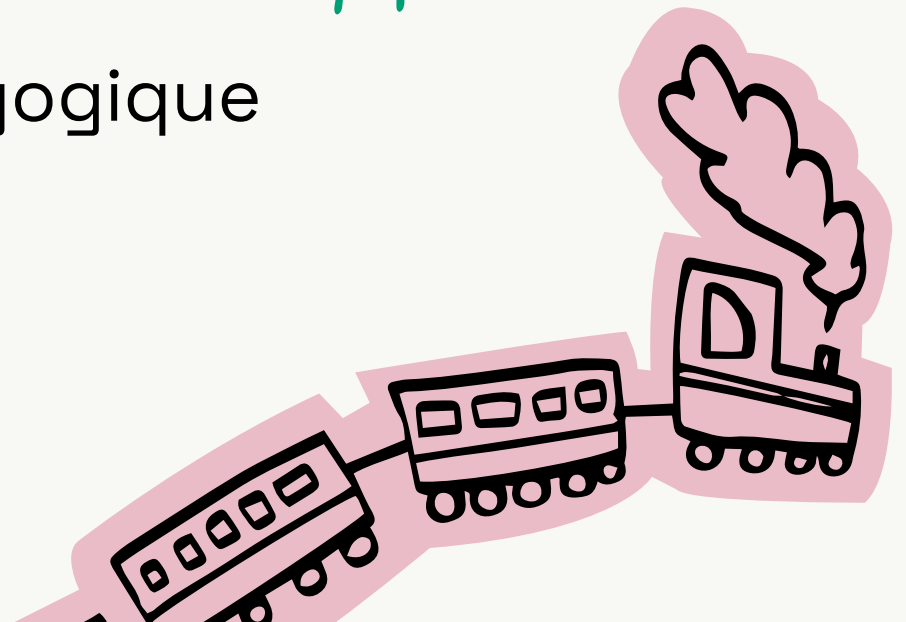


DEVIENS LE
SUPER-HÉROS DE
L'ALIMENTATION
SAINE.



Le carnet pédagogique





Une aventure en équipe

Le village Matcha est un endroit où il fait bon vivre.

Dans ce village, tous les habitants sont en excellente forme.

Et vous savez pourquoi ? Parce qu'ils ont appris à bien manger.

Aux quatre coins du village, on peut retrouver des échoppes pour acheter de bons aliments à manger : un maraîcher, une boulangerie, une épicerie de produits en vrac, une fromagerie...

Aujourd'hui, les habitants t'invitent à entrer dans leur univers et à partager avec eux leurs secrets pour être en pleine forme.

Ton but est simple : rendre visite au moins une fois à chaque artisan pour remplir ton panier avec le plus d'aliments sains possible.

Chaque artisan représente une famille d'aliments : fruits et légumes, poisson, viande, matières grasses, boissons, produits secs, produits laitiers et féculents.

Dans chaque échoppe, tu trouveras des aliments bons pour la santé, mais également des aliments à limiter. À toi de faire les meilleurs choix pour arriver à collecter le plus de points possible...

C'est parti ! Rassemble ton équipe et pars à la conquête du village Matcha !

Dans ce carnet pédagogique,
tu trouveras toutes les
informations nécessaires pour
approfondir tes connaissances
en termes de nutrition.

Tu veux en savoir plus ?
Ça tombe bien !
Chaque réponse y est détaillée.

Bonne lecture !



QUESTIONS



Quelle est la boisson indispensable au bon fonctionnement du corps humain ?

L'eau. Le corps humain est composé de 50 à 60 % d'eau, une bonne hydratation est donc indispensable pour maintenir de bonnes performances physiques et intellectuelles. Un enfant devrait consommer 1 L d'eau par jour pour atteindre ses besoins. D'autres alternatives sont possibles telles que : les eaux aromatisées sans sucre et les infusions sans théine. En effet, les enfants âgés de moins de 18 ans ne devraient pas consommer de théine ou de caféine.

Quel est le meilleur chocolat pour la santé ?

Le chocolat noir. Pour la santé, il est préférable de consommer du chocolat qui a une teneur de plus de 70 % de cacao. En effet, le cacao a un pouvoir antioxydant très puissant et est riche en magnésium. De plus, la teneur en sucre est moins élevée dans le chocolat noir que dans les autres. Le chocolat noir est une collation de qualité accompagnée de fruits et d'oléagineux.

Le curcuma est une épice qui a un pouvoir anti-inflammatoire puissant, quelle est sa couleur ?

Orange. Le curcuma est riche en curcumine. C'est elle qui lui donne sa couleur orange ainsi que son pouvoir anti-inflammatoire. Nous conseillons de saupoudrer vos plats de curcuma au quotidien pour profiter de tous ses bienfaits.

Qu'est-ce qu'une personne végétarienne ?

Une personne végétarienne est une personne qui ne mange pas de viande. Le point commun de tous les végétariens est qu'ils ne mangent pas de viande. Cependant, certains continuent de consommer des produits animaux comme la volaille, les produits laitiers, les œufs et le poisson. Il est judicieux de diminuer sa consommation de viande au profit des alternatives végétariennes (légumineuses, tofu...). Il faut toutefois garder une attention particulière pour certaines catégories de personnes dont les besoins en fer sont plus importants telles que les enfants et adolescents en pleine croissance, les femmes enceintes et/ou anémiées.

Avec quels ingrédients le pain est-il fabriqué ?

Le pain est fabriqué à base de farine, d'eau, de sel et d'un agent permettant la fermentation. Nous vous conseillons de consommer du pain d'épeautre au levain qui permet un bon sentiment de satiété, est pauvre en gluten et a un index glycémique faible.

Quelle variété de pain est la meilleure pour la santé ?

Le pain d'épeautre. Il est conseillé de consommer du pain d'épeautre au levain qui permet d'avoir un bon sentiment de satiété, est pauvre en gluten et a un index glycémique faible.

À quelle famille d'aliments les amandes appartiennent-elles ?

Les amandes appartiennent à la famille des oléagineux. Les amandes appartiennent à la famille des oléagineux au même titre que les noix, les noisettes, les noix de cajou, les pistaches, les noix du Brésil... Cette famille d'aliments est très intéressante pour la santé puisqu'ils sont riches en protéines végétales, bonnes graisses, minéraux et vitamines.

De quelle famille d'aliments le fromage fait-il partie ?

Le fromage appartient à la famille des produits laitiers. Il est conseillé d'éviter les laitages quand on ne les tolère pas. Sinon les consommer pour le plaisir, sans dépasser une à deux portions quotidiennes sous forme de fromage fermenté bio (plus digeste car pauvre en lactose), un peu de beurre, et occasionnellement un yaourt riche en ferments vivants.

À partir de quel âge pouvons-nous commencer à boire du café ?

Il est recommandé de ne pas boire de café avant l'âge de 18 ans. Il est recommandé d'éviter la consommation de café chez les enfants et adolescents de moins de 18 ans. En effet, la caféine a un effet excitant et peut causer des problèmes de sommeil et de concentration.

QUESTIONS



Qu'est-ce que le gaspacho ?

Le gaspacho est un potage froid d'origine espagnole. Le gaspacho peut être composé de tomate, concombre, poivron ainsi que de plein d'autres légumes. C'est une source originale de légumes que nous pouvons intégrer dans notre alimentation quotidienne pour varier nos repas.

Le saumon peut-il être consommé régulièrement ?

Oui et non. Le saumon est un poisson riche en bonnes graisses, mais trop pollué. Le saumon est un bon poisson de par sa richesse en protéines complètes, phosphore, sélénium, vitamines, mais surtout, car il contient de nombreux oméga 3 qui sont des acides gras bons pour le cœur. Malheureusement, le saumon est un grand poisson gras et contient donc plus de métaux lourds que les petits poissons gras comme les sardines, maquereaux, anchois... Le mieux est donc de favoriser ces derniers.

Cite 3 agrumes.

Orange, citron, mandarine, clémentine, pamplemousse, kumquat, pomelo, bergamote, citron vert, cédrat, orange sanguine, yuzu... Les agrumes sont très riches en vitamine C qui est essentielle pour avoir une bonne immunité.

Cite 4 féculents.

Riz, pâtes, couscous, pomme de terre, couscous perlé, quinoa, boulgour, pâtes grecques... Nous privilégions les féculents à index glycémique bas, qui garantissent une glycémie basse, tels que les patates douces, le riz basmati, le riz rouge...

Cite 3 fruits à noyau.

Abricot, cerise, datte, nectarine, pêche, prune, avocat, mangue... Pour votre santé, il est important de consommer au moins 2 portions de fruits frais par jour. De plus, nous vous conseillons de varier et de consommer des fruits de saison pour bénéficier de l'ensemble de leurs bienfaits.

Pourquoi est-il conseillé de manger BIO ?

Il est conseillé de manger BIO parce qu'il y a moins de pesticides dans ces aliments-là. L'agriculture biologique est soumise à des réglementations quant à l'utilisation de certains engrais et pesticides. Manger BIO ne signifie pas qu'il n'y a pas du tout de pesticides, mais permet de réduire l'exposition de ces substances chimiques sur notre santé.

Qu'est-ce que c'est que le Nutri-score ?

C'est le classement de lettres apposé sur les emballages qui permet de déterminer la qualité d'un aliment. Le Nutri-score est un système d'étiquetage nutritionnel à cinq niveaux, en allant de A à E et du vert au rouge. Il est placé sur le devant des emballages alimentaires. Il permet d'évaluer les aliments en un clin d'œil. Attention, le Nutri-score nous donne son évaluation sur l'aliment, mais ne tient pas compte de tous les critères et peut donc parfois ne pas être fiable.

Cite 3 courges.

Potimarron, patidou, butternut, potiron, citrouille, courge spaghetti, christophine, courgette, courgette ronde, courge de Siam, pâtisson, kabocha... Attention à toujours bien se renseigner, car certaines courges sont toxiques et non comestibles. Avec les courges, nous pouvons cuisiner des soupes, des gâteaux, des gratins, des tartes...

Quelle est la saison des courges ?

La saison des courges est l'automne. Les courges se récoltent en Belgique à partir du mois de septembre et ce jusqu'en janvier. Leurs avantages : Les courges sont riches en bêta-carotène (orange de la courge, carotte...), des petits boucliers protecteurs de vos cellules et se conservent 3 mois dans un endroit frais et sec.

À base de quel aliment le tofu est-il préparé ?

Soja. Le tofu est une pâte faite à base de graines de soja jaune, d'eau et d'un coagulant. Étant donné sa richesse en protéines végétales, il est une bonne alternative à la viande. Nous vous conseillons de l'introduire dans votre alimentation de même que les légumineuses et autres alternatives végétales.

Cite 3 poissons gras riches en oméga 3.

Anchois, saumon, hareng, maquereaux, sardines... Attention, de nos jours, les produits de la mer sont malheureusement de plus en plus pollués entre autres par des microplastiques et des métaux lourds. Il est conseillé de favoriser les petits poissons gras tels que le hareng, la sardine, les anchois et le maquereau qui sont également riches en oméga 3 et moins pollués.

QUESTIONS



Cite 3 herbes aromatiques.

Basilic, estragon, coriandre, menthe, ciboulette, aneth, thym, romarin, persil, origan... Les herbes aromatiques sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Elles permettent de rehausser le goût de nos plats sans pour autant y ajouter du sel. À utiliser à volonté.

Cite 3 épices.

Curcuma, paprika, cumin, poivre, sel, curry, cannelle, noix de muscade, gingembre... Les épices sont riches en minéraux et antioxydants. Elles permettent de rehausser le goût de nos plats sans pour autant y ajouter du sel. À utiliser à volonté.

Combien de fruits devrions-nous manger par jour ?

Environ 2. Il est recommandé de manger 2 portions de fruits par jour (environ 200 à 300 g) ce qui équivaut à : 1 pomme + quelques fraises, 1 orange + 1 kiwi, 1 banane + 1 mandarine, quelques morceaux de melon, 1 poire + 1 petite prune...

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante les fruits et les légumes ?

Le potager. Celui-ci peut être réalisé dans la terre du jardin ou encore dans un bac surélevé rempli de terreau. L'avantage de faire son propre potager est de pouvoir consommer des fruits et légumes de saison et le tout sans pesticide.

Pour être en bonne santé, il faut manger moins de crasses.

Non, il faut simplement avoir une alimentation équilibrée et variée. La solution n'est pas dans l'interdiction, il faut changer d'approche. Concentrez-vous sur les bons aliments à intégrer pour bien nourrir votre corps et automatiquement il y aura moins de place pour les moins bons aliments. Ce n'est donc pas en supprimant les « mauvais » aliments que notre corps sera mieux nourri.

Cite 3 fruits de saison pendant l'été.

Cerise, abricot, pêche, nectarine, prune, mirabelle, reine-claude, pomme Elstar, figue, melon, pastèque, groseille, cassis, myrtille, framboise... Nous vous conseillons de profiter des fruits de saison pour leur goût, leur richesse en nutriments et leur impact positif sur le commerce local et l'environnement.

Parmi ces aliments, lequel n'est pas une matière grasse ?

Huile de colza // Beurre // Groseille

La groseille. La groseille est un fruit. Le beurre et l'huile de colza sont deux matières grasses. L'huile de colza sera plus intéressante, car elle est riche en oméga 3 qui sont des bonnes graisses tandis que le beurre contient des acides gras saturés qui sont moins intéressants et à consommer de temps en temps.

Est-il préférable de conserver les tartines dans une boîte à tartines ou dans de l'aluminium ?

Il est conseillé de conserver ses tartines dans une boîte à tartines. L'aluminium étant connu pour ses effets néfastes sur le cerveau, il est bien meilleur pour la santé de conserver son lunch dans une boîte à tartines. Le mieux étant de choisir une boîte à tartines en inox plutôt qu'en plastique.

Quelle est la première action indispensable pour une bonne digestion ?

Lorsque nous mangeons, nous devons faire attention à bien mastiquer. La mastication participe à la digestion. Si nous ne mâchons pas bien, les aliments peuvent arriver insuffisamment découpés dans le système digestif et provoquer certains désagréments comme des ballonnements, des gaz, et à terme des intolérances, de l'inflammation, et des allergies.

À partir de quel aliment les falafels sont-ils cuisinés ?

Les falafels sont cuisinés à partir de pois chiche. Les falafels sont d'origine orientale et faits à base de pois chiches ainsi que de diverses épices. Ils apportent des protéines et des glucides lents, ils trouveront leur place dans des salades, des wraps...

Combien de portions de fruits et légumes devons-nous avoir par jour pour être en bonne santé ?

Nous devons consommer 5 portions de fruits et légumes par jour. Il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour. En réalité, cela correspond à 2 portions de fruits et 3 portions de légumes. Pensez à privilégier des fruits et légumes de saison et d'en varier les couleurs.

QUESTIONS



Quel mécanisme permet aux aliments d'être transformés en nutriments ?

La digestion. La digestion est un ensemble d'étapes que subissent les aliments, de la bouche à l'anus, pour être transformés en nutriments avant d'être utilisés par le corps.

Dans quel ordre les ingrédients sont-ils écrits sur l'étiquette de l'emballage d'un aliment ?

Dans l'ordre décroissant. Les aliments sont écrits dans l'ordre décroissant, c'est-à-dire en allant de l'ingrédient le plus présent vers l'ingrédient le moins présent dans l'aliment. Nous vous conseillons d'être vigilants par rapport au contenu des aliments préparés du commerce que vous achetez, car ceux-ci sont souvent source d'additifs, de sucre, de sel et de graisses ajoutées.

Le boulgour est un féculent, un légume ou un fruit ?

Le boulgour est un féculent. Le boulgour est élaboré à partir du blé dur. Il est très utilisé dans les pays du Moyen-Orient. Le boulgour se cuit comme du riz et est apprécié pour sa richesse en glucides à index glycémique bas.

De quelle famille sont les lentilles, les pois chiches et les haricots secs ?

Les légumineuses. Les haricots secs, les lentilles, les pois chiches... font partie de la famille des légumineuses. Associées à des céréales dans l'assiette, elles contiennent tous les acides aminés nécessaires pour nous apporter les protéines dont nous avons besoin.

Complète la phrase suivante : une assiette équilibrée doit être composée d'une majorité de... ?

Légumes. Pour avoir une assiette équilibrée, divisez-la en 2 et remplissez la moitié de légumes. La deuxième moitié doit reprendre les féculents, les matières grasses et les protéines.

Est-il meilleur de croquer un fruit ou de boire son jus ?

Il est préférable de croquer un fruit plutôt que de boire son jus. Dans le jus de fruit, il n'y a plus de fibres, il reste uniquement le sucre du fruit. Ce sucre va monter de manière trop rapide dans votre sang (glycémie). Il est préférable de croquer dans un fruit ou de boire un smoothie (fruits mixés) pour bénéficier des fibres qui stabiliseront la glycémie.

Que devons-nous faire avant de manger ?

Avant de manger, il est important de se laver les mains. Le lavage des mains est un geste qui doit s'opérer plusieurs fois par jour avec du savon, notamment avant de manger ou après être passé aux toilettes.

Les matières grasses sont-elles végétales ou animales ?

Les deux. Les matières grasses sont soit d'origine animale (beurre, saindoux...) ou végétale (huile d'olive, de colza, de lin...). Nous vous recommandons de privilégier les matières grasses d'origine végétale qui sont généralement moins riches en acides gras saturés mauvais pour la santé si on en consomme trop.

À part bien manger, que faut-il faire pour être en forme ?

Avoir une activité physique, dormir, s'hydrater, s'aérer et pratiquer des loisirs qui nous font du bien. Bien boire et manger est déjà un bon début, mais pour avoir une hygiène de vie au top il est important d'y ajouter de l'activité physique, du repos et des hobbies qui nous font du bien.

Cite 3 types de graines que l'on peut manger.

Graines de lin, de courge, de tournesol, de chia, de pavot, de chanvre... Les graines sont riches en fibres, en protéines, en antioxydants et en bonnes graisses. Il ne faut donc pas hésiter à en manger quotidiennement en les ajoutant dans les salades, les desserts et autres préparations.

Pour bien dormir, que dois-je éviter avant d'aller au lit ?

Pour bien dormir, il est important d'éviter les écrans avant d'aller au lit. L'exposition à des écrans, répétée et tardive, empêche un endormissement correct ainsi qu'un sommeil réparateur. Il ne faut pas hésiter à s'occuper autrement avant de se coucher : lecture, jeu calme, chanson...

Dans quel récipient est-il préférable de conserver son eau ?

Il est préférable de conserver son eau dans une gourde. Une gourde en inox ou en verre permet de transporter l'eau nécessaire pour sa journée. Contrairement au plastique, l'inox et le verre ne sont pas néfastes pour la santé et meilleurs pour l'écologie.

QUESTIONS



Combien y a-t-il de familles d'aliments ?

Il existe 5 familles d'aliments. Les familles d'aliments sont les suivantes : protéines, glucides, lipides, fruits et légumes et l'eau. Chaque famille est essentielle à notre santé.

Cite 3 familles d'aliments.

Protéines, glucides, lipides, fruits et légumes, eau. Il existe 5 grandes familles d'aliments : les protéines, les glucides, les lipides, les fruits et légumes, l'eau. Chaque famille est essentielle à notre santé.

Quelle famille d'aliments permet de construire les muscles ?

La famille des protéines. Les protéines sont des petites briquettes qui permettent de construire nos muscles comme les briques qui permettent de construire une maison. Il existe des protéines animales (viande, poisson, œufs, fromage...) et végétales (légumineuses, tofu, quinoa...). Il est important de varier vos apports en protéines.

Cite 3 animaux qui produisent du lait.

Vache, chèvre, brebis, ânesse, chamelle... Tous les mammifères produisent du lait, comme les humains. En Europe, nous avons l'habitude de consommer des produits laitiers faits à partir du lait de vache, de chèvre et de brebis.

Cite 3 organes qui font partie de l'appareil digestif.

Bouche, œsophage, intestin, estomac, pancréas, foie, côlon, rectum, anus, vésicule biliaire, appendice... L'appareil digestif nous permet de digérer les aliments que nous mangeons afin de pouvoir les absorber et les utiliser. Tous les organes qui le constituent sont indispensables à son bon fonctionnement.

Qu'est-ce qu'un bon caca/de bonnes selles ?

Des selles solides, mais pas trop dures, de couleur marron et qui ne laissent pas de traces sur le papier toilette. Quand les selles sont trop dures ou trop molles ou lorsqu'elles ont une couleur différente du marron, cela peut être le signe d'un déséquilibre du système digestif. Il est important d'avoir un transit régulier, c'est-à-dire d'aller à selles tous les jours.

Pourquoi est-il bon pour la santé de manger des fruits et légumes de couleur différente ?

Il est bon pour la santé de manger des fruits et légumes de couleur différente pour profiter des différents polyphénols qu'ils contiennent. Les polyphénols sont comme de petites baguettes magiques que l'on trouve dans certains aliments, comme les fruits, les légumes et le thé. Ces baguettes magiques aident notre corps à rester fort et en bonne santé. Elles protègent nos cellules et nous aident à grandir. C'est un peu comme si elles étaient des superhéros pour notre corps ! Les polyphénols sont différents en fonction de la couleur de l'aliment et vont avoir des pouvoirs différents. Pour être en bonne santé, nous vous conseillons donc de varier la couleur de vos fruits et légumes.

✓ VRAI ou FAUX ✗

Le panais est un légume.

VRAI. Le panais est un légume ancien riche en glucides et en fibres, son petit goût sucré fait de lui un légume très apprécié des petits et des grands. Il se déguste aussi bien en potage, en gratin ou encore en purée.

Le brocoli appartient à la famille des choux.

VRAI. Le brocoli est un crucifère tout comme le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou frisé. Ce sont des légumes à consommer au quotidien pour leurs nombreux bienfaits tels que leur richesse en vitamine C, en calcium, en antioxydants ainsi qu'en fibres.

Les oranges se cultivent en Belgique.

FAUX. Le pays d'origine des oranges est la Chine. Cependant, elles sont également cultivées dans le sud de l'Europe. Les oranges font partie de la famille des agrumes, des fruits particulièrement riches en vitamine C.

Il est recommandé de manger de la viande le soir.

FAUX. La viande donne de l'énergie, nous vous conseillons donc de la consommer le matin ou le midi. De plus, la viande prend du temps à être digérée. Cette longue digestion peut empêcher d'avoir un sommeil réparateur.

Il est bon de conserver une matière grasse dans un emballage en plastique.

FAUX. Les polluants présents dans le plastique vont passer dans l'aliment gras et puis dans le corps et avoir des effets négatifs pour la santé. Nous vous conseillons plutôt de conserver vos matières grasses et autres aliments dans des contenants en verre.

Mieux vaut croquer un fruit que de boire son jus.

VRAI. Dans le jus de fruit, il n'y a plus de fibres, il reste uniquement le sucre du fruit. Ce sucre va monter de manière trop rapide dans votre sang (glycémie) et vous empêchera de rester concentré. C'est ce qu'on appelle avoir un index glycémique élevé. Il est préférable de croquer dans un fruit ou de boire un smoothie (fruits mixés) pour bénéficier des fibres qui stabiliseront la glycémie.

La patate douce a un goût plus sucré que la pomme de terre.

VRAI. La patate douce a un goût plus sucré que la pomme de terre classique. Cependant, la patate douce fera moins monter le taux de sucre dans le sang que la pomme de terre ce qui fait d'elle un meilleur accompagnement.

Les sardines sont des petits poissons riches en oméga 3.

VRAI. Les sardines, comme les maquereaux et les anchois, sont des petits poissons riches en oméga 3. Les oméga 3 sont des graisses de bonne qualité qu'il est intéressant de consommer régulièrement. Nous vous conseillons donc d'intégrer les petits poissons gras à votre alimentation quotidienne.

La collation de 10 h est indispensable.

FAUX. La collation de 10 h n'est pas indispensable si le petit-déjeuner est suffisant et bien composé. Cette pause en matinée doit servir à s'hydrater, bouger, s'aérer, se changer les idées et non à manger. Cependant, en cas de petite faim, mieux vaut se tourner vers une poignée d'oléagineux ou quelques crudités.

Le tofu est un produit laitier.

FAUX. Le tofu est un aliment riche en protéines fait à base de soja. Il peut donc remplacer le morceau de viande ou de poisson dans l'assiette.

Il existe des carottes de couleur violette.

VRAI. Les carottes existent en plusieurs variétés anciennes et peu connues de nos jours. Il existe des carottes de couleur violette, mais aussi jaune, blanche et orange.

Le matcha est un thé.

VRAI. Le matcha est un thé en poudre originaire du Japon. Ce thé à la couleur très verte est bénéfique pour la santé, car il est riche en antioxydants.

Plus une banane est mûre, plus elle est sucrée.

VRAI. Une banane peu mûre est verte et contient peu de sucre. Plus elle jaunit, puis noircit, plus elle est sucrée. Nous vous recommandons de consommer des bananes peu mûres, de couleur jaune clair.

✓ VRAI ou FAUX ✗

La digestion commence dans la bouche avec la mastication.

VRAI. La mastication est très importante, car plus un aliment sera bien mastiqué, plus la digestion sera facile. Il est important de prendre son temps pour manger en mastiquant lentement chaque bouchée d'aliments.

L'huile de colza peut être chauffée.

FAUX. Les graisses (oméga 3) présentes dans l'huile de colza sont fragiles et n'aiment pas la chaleur. Si elles sont chauffées, elles perdent leurs bienfaits. Nous vous recommandons d'utiliser l'huile de colza dans des préparations froides comme des salades.

Une barre chocolatée industrielle contient en moyenne 6 morceaux de sucre.

VRAI. Les barres chocolatées industrielles sont trop riches en sucre. C'est pourquoi il est préférable de les consommer exceptionnellement si cela vous fait plaisir. Il existe plein d'autres alternatives d'encas sains comme les collations maison, les fruits frais, les oléagineux ou encore le chocolat noir.

Les sucreries n'ont pas leur place dans une alimentation saine.

FAUX. Manger sainement ne veut pas dire de supprimer toutes les sucreries. À partir du moment où le corps a le carburant nécessaire pour bien fonctionner, il peut gérer, de temps à autre, des sucreries pour le plaisir.

Il est important de faire minimum 30 minutes d'activité physique par jour.

VRAI. Il est important de faire minimum 30 minutes d'activité physique par jour. Que ce soit se dépenser à la récréation ou la pratique d'un sport, bouger est indispensable pour la santé. À l'heure actuelle, nous ne bougeons plus assez ce qui rend l'activité physique encore plus importante.

Les asperges poussent en Belgique en hiver.

FAUX. Les asperges poussent en Belgique au printemps, en général à partir du mois de mars jusqu'au mois de juin. Nous vous conseillons d'en profiter en saison, car les asperges sont très riches en fibres, en eau et en antioxydants.

Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.

VRAI. Les yaourts ainsi que les fromages et le lait de vache font partie de la famille des produits laitiers.

Certains fruits comme les agrumes nous apportent beaucoup de vitamine D.

FAUX. Les agrumes sont riches en vitamine C, pas en vitamine D. La vitamine C a beaucoup de bienfaits comme celui de soutenir le système immunitaire, d'où l'importance de consommer des fruits de la famille des agrumes régulièrement.

Le beurre est un produit d'origine végétale.

FAUX. Le beurre est obtenu en battant la crème tirée du lait de vache. Il est donc d'origine animale et est riche en acides gras saturés qui sont de mauvaises graisses. Nous vous conseillons de limiter la consommation de beurre sur vos tartines et de privilégier celle d'huile d'olive ou de pâte d'oléagineux.

Le lactose est un sucre.

VRAI. Le lactose est un sucre que l'on retrouve dans le lait de tous les mammifères. Il y en a dans le lait de vache, de chèvre, de brebis, ou même encore dans le lait maternel.

La vitamine D est produite par notre corps lorsque nous sommes exposés au soleil.

VRAI. La vitamine D est synthétisée par l'organisme lorsque la peau est exposée aux rayons ultraviolets de la lumière du soleil. Étant donné le manque de luminosité en Belgique, la carence en vitamine D est presque systématique chez ses habitants, d'où l'importance de se compléter.

La pomme de terre est le seul ingrédient de base de la purée.

FAUX. On peut utiliser d'autres ingrédients que la pomme de terre pour faire de la purée. Par exemple, des légumes (carotte, céleri, brocoli, panais), des fruits ou des oléagineux.

✓ VRAI ou FAUX ✗

L'olive est un légume.

FAUX. L'olive est le fruit de l'olivier qui pousse généralement dans les pays du sud. L'olive est riche en bonnes graisses dont les oméga 9. Nous pouvons la consommer entière ou sous la forme d'huile.

Il est interdit de manger des bonbons.

FAUX. Il n'est pas interdit de manger des bonbons, mais ce sont des aliments plaisirs qui n'ont aucun intérêt pour la santé. Nous vous recommandons de manger des bonbons occasionnellement.

Une pizza industrielle peut contenir jusqu'à l'équivalent de 20 morceaux de sucre.

VRAI. Le sucre se cache dans plein d'aliments, même au goût salé. Nous vous recommandons de lire les étiquettes des produits préparés du commerce que vous achetez ou encore mieux, de privilégier les préparations maison.

La compote peut remplacer une portion de fruits frais.

VRAI. La compote, qu'elle soit de pomme, de poire ou d'un autre fruit, peut remplacer une portion de fruits frais et encore mieux si elle est agrémentée de cannelle. Il est par contre important de ne pas y ajouter de sucre.

Les protéines sont indispensables dans le développement des muscles.

VRAI. Les protéines sont des petites briquettes qui permettent de construire nos muscles comme les briques qui permettent de construire une maison. Il existe des protéines animales (viande, poisson, œufs, fromage...) et végétales (légumineuses, tofu, quinoa...). Nous vous conseillons de varier vos apports en protéines.

Il vaut mieux éplucher les fruits et les légumes.

FAUX. La plupart des bienfaits des fruits et légumes se trouvent dans leur peau. Attention par contre à ne consommer leur peau que s'ils sont bios et bien lavés.

Les légumes surgelés sont moins riches en vitamines que les légumes frais.

FAUX. Congeler directement les légumes permet de conserver tous leurs nutriments, alors que plus nous les laissons mûrir, plus ils les perdent.

Il est préférable de cuisiner soi-même que d'acheter un plat du commerce.

VRAI. Lorsqu'un plat est cuisiné maison, nous pouvons décider de la quantité, de la qualité et du type d'aliments que nous cuisinons. Alors que dans les plats préparés, il y a souvent des aliments de mauvaise qualité, trop de sucre, trop de sel et de mauvaises graisses.

Dans mon ventre, il est important d'avoir des microbes.

VRAI. L'ensemble des microbes du système digestif s'appelle le microbiote. Ses rôles principaux sont de garantir une bonne digestion et un système immunitaire performant.

Il ne faut pas chauffer l'huile d'olive.

FAUX. L'huile d'olive peut se chauffer sans problème. Il faut cependant faire attention à ne pas la faire fumer, car à haute température, elle devient toxique.

Il est préférable de manger des aliments allégés pour être en bonne santé.

FAUX. Les aliments allégés ne sont pas conseillés, car trop transformés. En effet, les industries agroalimentaires y ajoutent plein de produits chimiques qui rendent le produit mauvais pour la santé.

Les légumes peuvent être consommés à volonté.

VRAI. Les légumes sont riches en eau, fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Ils nous permettent de bien grandir et d'être en forme.

Les sodas sont une bonne source de fruits.

FAUX. Les sodas sont riches en sucres ajoutés et additifs mauvais pour la santé. Les sodas, aux fruits ou non, sont des aliments plaisirs et ne remplaceront jamais une portion de fruits ou même d'eau.

Il est indispensable de manger de la viande tous les jours.

FAUX. Il est préférable de varier les sources de protéines en mangeant de la viande, mais aussi du poisson, des œufs et des sources de protéines végétales comme les légumineuses, le tofu...

✓ VRAI ou FAUX ✗

Les graisses sont mauvaises pour la santé.

FAUX. Notre corps a besoin de graisses pour vivre, par contre toutes les graisses ne se valent pas. À l'heure actuelle, nous consommons trop de mauvaises graisses, il est donc important de faire attention aux matières grasses que nous mettons dans nos assiettes.

Une personne végétarienne ne mange pas de légumes.

FAUX. Le point commun de tous les végétariens est qu'ils ne mangent pas de viande. Cependant, certains continuent de consommer des produits animaux comme la volaille, les produits laitiers, les œufs et le poisson. Il est judicieux de diminuer sa consommation de viande au profit des alternatives végétariennes (légumineuses, tofu...). Il faut toutefois garder une attention particulière pour certaines catégories de personnes dont les besoins en fer sont plus importants telles que les enfants et adolescents en pleine croissance, les femmes enceintes et/ou anémiées.

Les meilleurs œufs sont les œufs de poule élevés au sol.

FAUX. Les œufs sont classifiés selon différents codes (la classification 0 étant la meilleure) :

Œufs de poules biologiques (code 0 sur l'œuf) : alimentation bio, poules sur prairie, une poule pour 4 m² et 6 poules maximales par m² de surface utilisable. Poulailler de maximum 3 000 poules.

Œufs de poules élevées en plein air (code 1) : sur prairie, une poule pour 4 m² et 6 poules maximales par m² de surface utilisable.

Œufs de poules élevées au sol (code 2) : pas plus de 9 poules par m², les poules évoluent librement dans un espace intérieur. Possibilité de disposer de 4 niveaux superposés maximum correspondant à des volières.

Œufs de poules élevées en cage aménagée (code 3) : aménagées d'un nid, de perchoir et d'une aire de grattage, dont les œufs sont principalement utilisés dans des plats préparés.

Nous pouvons mettre les coquilles d'œufs entières dans le compost.

FAUX. Les coquilles d'œufs entières risquent de blesser les petits vers du compost. Pas de souci par contre pour y mettre des coquilles d'œufs broyées qui sont une bonne source de calcium et ne comportent aucun risque pour les vers.

L'étage le plus bas de la pyramide alimentaire est le plus important.

VRAI. Le premier étage de la pyramide alimentaire représente l'eau. Le corps humain est composé de 50 à 60 % d'eau, une bonne hydratation est donc indispensable pour maintenir de bonnes performances physiques et intellectuelles. Un enfant devrait consommer 1 L d'eau par jour pour atteindre ses besoins.

La saison des potirons est l'automne.

VRAI. Les potirons, comme beaucoup d'autres courges, sont des légumes d'automne récoltés en général entre le mois de septembre et le mois de novembre.

La saison des fraises commence en général à la fin du mois d'avril.

VRAI. Les fraises sont généralement récoltées à partir du mois d'avril jusqu'au mois de juin au plus tard. En dehors de cette période, les fraises ne poussent pas naturellement et contiennent moins de vitamines.

Pour être en bonne santé, il faut manger moins gras.

FAUX.

Il ne faut pas manger moins gras, mais mieux gras. Les graisses sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il existe des matières grasses saines, comme celles présentes dans les avocats, les noix, l'huile de colza et l'huile d'olive. Le corps utilise les bonnes graisses pour fonctionner alors qu'il stocke plus facilement les mauvaises graisses qui sont difficiles à brûler.

Le petit-déjeuner est un repas important à ne pas sauter.

VRAI. Le petit-déjeuner, s'il est de bonne qualité, fournit l'énergie nécessaire pour commencer la journée et aide les enfants à se concentrer à l'école.

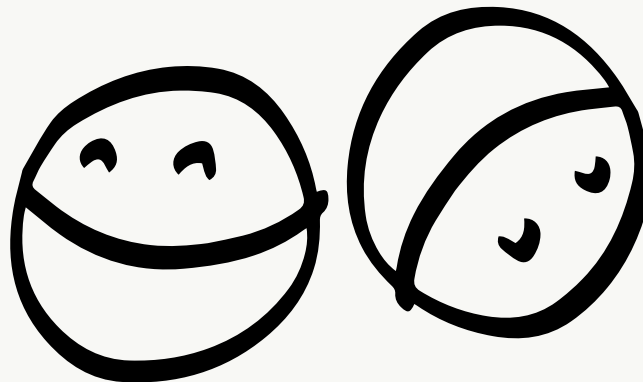
✓ VRAI ou FAUX ✗

Les noix et les graines sont des collations saines.

VRAI. Les noix et les graines sont riches en nutriments bénéfiques et constituent des collations saines pour les petits et pour les grands. Vous pouvez en consommer tous les jours.

Les aliments sucrés et les boissons sucrées peuvent causer des caries dentaires.

VRAI. Les aliments et les boissons riches en sucre peuvent favoriser le développement de caries dentaires. Pour avoir de belles dents, nous vous recommandons de diminuer votre consommation de sucre et de vous brosser les dents correctement matin et soir.



Qui suis-je



Je suis à la fois un métier et un fruit de couleur verte.
L'avocat.

Je suis un gros poisson rose, on peut me consommer cuit, fumé ou cru.
Le saumon.

On me mange, je suis rond et rouge. Quand on est en colère, on est rouge comme moi.
La tomate.

On peut me boire chaud ou froid, je suis aussi une lettre de l'alphabet, je suis très bon pour la santé.
Le thé.

On me boit, je suis blanc et je peux venir des vaches, chèvres et brebis. Je suis la principale nourriture des nourrissons.
Le lait.

Je suis jaune et ovale, on peut me manger dur, sur le plat, à la coque.
L'œuf.

On me boit, je suis transparente et sans moi, rien ne peut vivre.
L'eau.

Je suis une cucurbitacée, je suis vert et on pourrait me confondre avec un cornichon.
Le concombre.

On me boit, je suis fait à partir d'un mélange de fruits mixés.
Le smoothie.

Je suis utilisé comme un légume. Je peux être rouge, vert, orange ou jaune.
Le poivron.

Je suis un légume orange, dévoré par les lapins, j'aide à avoir une bonne vue.
La carotte.

Mes grappes violettes ou vertes se mangent comme un fruit, mais je sers également à la fabrication du vin.
Le raisin.

Je suis une céréale, quand je suis soufflé, on me mange au cinéma.
Le maïs.

Je suis originaire d'Asie, j'existe en plus de 25 variétés dont une s'appelle basmati.
Le riz.

Je suis un légume blanc et long, je suis amer, souvent les enfants ne m'aiment pas.
Le chicon (endive).

Je suis une courge, je suis gros et orange. On me cuisine souvent sous forme de soupe.
Le potiron/potimarron.

Je suis un fruit oléagineux d'automne, les écureuils m'adorent.
La noisette.

Je suis un outil, on m'utilise pour ramasser les feuilles l'automne et pour remuer la terre du potager au printemps. J'ai un long manche et de grandes dents.
Le râteau.

Je suis rouge avec de petits grains verts, on adore me cueillir au printemps. Je suis également un outil de travail du dentiste.
La fraise.

On me cueille dans les bois et dans les prés, j'ai un pied et un chapeau.
Le champignon.

Je suis gros et rond comme une balle de tennis, on pleure lorsqu'on m'épluche.
L'oignon.

Je suis à la fois un sport et un moyen de transport à 2 roues, on me pratique avec un casque sur la tête.
Le vélo.

Je suis blanc ou complet, rond ou carré, on me coupe en tranches et on peut me manger grillé.
Le pain.

On dit de moi que j'ai la forme d'un cerveau, je suis un oléagineux.
La noix.

Je suis fait à base de flocons de céréales. On me consomme souvent au petit-déjeuner et je croque sous la dent.
Le granola/muesli.

Qui suis-je



Je suis une famille d'aliments comprenant les pâtes, le pain, mais aussi le quinoa et le boulgour. Les féculents.

Je suis une partie du corps indispensable pour la mastication. Il est important de bien me laver matin et soir. Les dents.

Je suis vert, on me mange avec une vinaigrette. Quand je mens, on dit que j'en raconte. La salade.

Je suis longue, verte ou blanche, on me mange au printemps et je donne une odeur forte au pipi. L'asperge.

Je suis une épice de couleur brune, on m'ajoute généralement dans des desserts et on m'utilise également pour aider à faire diminuer le taux de sucre dans le sang. La cannelle.

Je suis un sport qu'on pratique avec un maillot, des lunettes et un bonnet. La natation.

Je suis généralement fabriquée à base de blé. Je peux avoir la forme de papillons, de lettres ou de torsades. On me cuit dans de l'eau bouillante. Les pâtes.

Je suis une petite bille de couleur verte, marron ou corail. J'appartiens à la famille des légumineuses. Les lentilles.

Nature, sucré, aux fruits, à boire, je suis fabriqué avec du lait de vache ou végétal. Le yaourt.

Je peux être dur, mou, coulant, fondu et odorant. On me consomme pour le plaisir, car je suis riche en graisses saturées. Le fromage.

Je suis fabriquée à base d'huile, de moutarde, de jaunes d'œufs et de sel. J'accompagne les frites. Je suis à consommer avec modération. La mayonnaise.

Je suis produit à base de lait, doux ou salé, on m'étale sur une tartine. Le beurre.

On me fabrique en pressant des olives, du colza, des noix... On m'utilise froide ou pour la cuisson. L'huile.

De forme allongée et de couleur verte, je suis un légume fin ou extra-fin. Les haricots verts.

Je suis une famille d'aliments dont le bœuf fait partie. Les végétariens ne nous mangent pas. La viande.

Je peux être cuisiné entier, en filet, pané, en croûte, en papillote, qui suis-je. Le poisson.

Je suis fabriqué à base de cacao, ma couleur va du blanc au noir. Le chocolat.

Je suis produit à base de pollen et fabriqué par un insecte. Le miel.

Je suis très sucré. J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Je suis très apprécié des enfants. Les bonbons.

Je suis un fruit. J'ai la forme d'un croissant, je suis verte et deviens jaune avec le temps. La banane.

On me mange sur un bâton, on m'utilise pour rafraîchir les boissons. Un glaçon.

Je suis la sensation inverse de la satiété. Dans une expression, je suis associée à un loup. La faim.

Qui suis-je ?



Je suis la famille d'aliments qui sert à
construire les muscles.
La famille des protéines.

Je suis un condiment souvent mal
digéré. Je suis sous forme de gousse et
les vampires me détestent. Je peux
donner mauvaise haleine.
L'ail.

On a besoin de moi pour boire, mais je
suis aussi une couleur et un insecte.
Un verre.



TROUVE L'INTRUS

Concombre/Framboise/Radis/Navet

Le concombre, le radis et le navet font partie des légumes alors que la framboise est un fruit.

Épinard/Brocoli/Carotte/Asperge

La carotte est un légume orange alors que les épinards, le brocoli et les asperges sont des légumes verts.

Comté/Maquée/Gouda/Emmental

La maquée est un fromage à tartiner alors que le Comté, le Gouda et l'Emmental sont des fromages à pâte dure.

Thym/Romarin/Basilic/Curcuma

Le curcuma est une épice qui vient d'une racine alors que le thym, le romarin et le basilic sont des herbes aromatiques.

Potiron/Poireau/Courgette/Butternut

Le potiron, la courgette et le butternut font partie de la famille des courges.

Citron/Melon/Pamplemousse/Orange

Le citron, le pamplemousse et l'orange sont des agrumes contrairement au melon.

Pomme/Fraise/Groseille/Cerise

La fraise, la groseille et la cerise sont des fruits rouges contrairement à la pomme.

Abricot/Nectarine/Pêche/Raisin

Le raisin est un fruit à pépins alors que l'abricot, la nectarine et la pêche sont des fruits à noyau.

Eau/Soda/Infusion/Thé vert

Le soda est une boisson plaisir, à consommer de temps en temps alors que l'eau, les infusions et le thé vert sont des boissons santé.

Merguez/Jambon/Steak/Côte d'agneau

Le jambon est une charcuterie alors que les merguez, le steak et les côtes d'agneau sont des morceaux de viande.

Anchois/Cabillaud/Sardines/Maquereaux

Le cabillaud est un poisson blanc maigre alors que les anchois, les sardines et les maquereaux sont des petits poissons gras.

Huile de colza/Huile d'olive/Huile de palme/Huile de noix

L'huile de palme est une mauvaise matière grasse riche en acides gras saturés alors que les huiles de colza, d'olive et de noix sont de bonnes huiles riches en acides gras insaturés.

Œuf/Saumon/Bœuf/Aubergine

L'aubergine est un légume alors que les œufs, le saumon et le bœuf sont des sources de protéines.

Betterave/Chou rouge/Chicon/Oignon rouge

La betterave, le chou rouge et l'oignon rouge sont des légumes de couleur rouge contrairement au chicon (endive).

Noix de cajou/Amande/Graines de lin/Noisette

Les noix de cajou, les amandes et les noisettes sont des oléagineux contrairement aux graines de lin.

Mûre/Cassis/Myrtille/Citron

Le citron est un fruit jaune alors que la mûre, le cassis et la myrtille sont des fruits violets à noirs.

Beurre/Tofu/Fromage/Yaourt

Le tofu est fabriqué à base de soja alors que le beurre, le fromage et le yaourt sont fabriqués à base de lait.

Miel/Lait/Œuf/Farine

Le miel, le lait et les œufs viennent tous les trois d'un animal alors que la farine provient d'une céréale.

Avocat/Chips/Graines de lin/Huile de colza

L'avocat, les graines de lin et l'huile de colza sont des sources de bonnes graisses contrairement aux chips.

Courir/Jouer aux jeux vidéo/Nager/Rouler à vélo

Jouer à des jeux vidéo est une activité sédentaire, où l'on ne bouge pas, alors que courir, nager et rouler à vélo sont des activités physiques.



TROUVE L'INTRUS

Éplucher/Mixer/Danser/Mélanger

Éplucher, mixer et mélanger sont des actions réalisées lorsque nous cuisinons contrairement à danser.

Aubergine/Poivron/Panais/Concombre

Le panais est un légume qui pousse en hiver alors que l'aubergine, le poivron et le concombre poussent en été.

Bonbon/Chocolat noir/Fruit frais/Oléagineux

Le bonbon est une collation à manger pour se faire plaisir alors que le chocolat noir, les fruits frais et les oléagineux sont des collations saines, à manger tous les jours.

Lentilles/Pois chiche/Fèves/Dinde

La dinde est une viande alors que les lentilles, les pois chiches et les fèves sont toutes des légumineuses.

Rincer/Couper/Dormir/Égoutter

Rincer, couper et égoutter sont tous des verbes de la cuisine contrairement à dormir.

Délicieux/Savoureux/Banal/Bon(ne)

Délicieux, savoureux et bon(ne) sont tous des adjectifs positifs pour qualifier un aliment/un repas alors que banal est un adjectif négatif.

Onctueux/Sucré/Acide/Amer

Onctueux est un adjectif pour qualifier un repas/un aliment qui donne une impression douce et moelleuse sur le palais. Sucré, acide et amer sont des goûts que nous pouvons reconnaître grâce aux papilles sur notre langue.

Poulet/Dinde/Bœuf/Veau

Le bœuf est une viande rouge riche en fer alors que le poulet, la dinde et le veau sont des viandes blanches qui n'en contiennent que très peu.

Farine/Eau/Chocolat/Levain

La farine, l'eau et le levain sont tous des ingrédients pour réaliser du pain alors que le chocolat non.

Chips/Noix de cajou/Cacahuètes salées/Pop-corn salé

Les noix de cajou sont des oléagineux riches en bonnes graisses et fibres alors que les chips, les cacahuètes et le pop-corn salé sont des aliments plaisir à limiter pour leur richesse en sel.

Mayonnaise/Cocktail/Ketchup/Tapenade

La tapenade est une sauce, un accompagnement qui donne du goût et qui se prépare à base d'olives, de tomates... et d'une bonne huile comme l'huile de colza ou d'olive. La mayonnaise, la cocktail et le ketchup sont des sauces souvent riches en mauvaises graisses et sucres ajoutés.

Bolognaise/Boulettes/Pain de viande/Quiche

La bolognaise, les boulettes et le pain de viande sont des préparations faites à base de viande hachée alors que la quiche est réalisée à partir d'œufs et de crème.

Lire/Mastiquer/Saliver/Déglutir

Mastiquer, saliver et déglutir sont des verbes liés à la digestion alors que lire non.

Film alimentaire/Plat en verre/Tupperware en plastique/Papier aluminium

Le plastique et l'aluminium sont deux matériaux dans lesquels il vaut mieux éviter de conserver des aliments, car ils sont toxiques. Il est par contre préférable de garder des aliments dans des récipients en verre.

Graines/Terreau/Arrosoir/Fourchette

La fourchette est un ustensile utile pour manger alors que les graines, le terreau et l'arrosoir sont indispensables pour s'occuper d'un potager.

Lard/Fromage/Huile d'olive/Beurre

L'huile d'olive fait partie des bons apports en matières grasses à consommer quotidiennement contrairement au lard, au fromage et au beurre.

Nutri-Score/Bio/Fairtrade/Ingrédients

Nutri-Score, Bio et Fairtrade sont des labels de qualité apposés sur l'étiquette d'aliments pour aider le consommateur dans ses choix alimentaires.

Raisins/Papaye/Prune/Melon

La prune est un fruit à noyau alors que les raisins, la papaye et le melon sont des fruits à pépins.

TROUVE L'INTRUS

Macaron/Gaufre/Chocolat noir/Cookies

Le chocolat noir est une collation bonne pour la santé, car riche en antioxydants et vitamines alors que les macarons, les gaufres et les cookies sont des aliments plaisirs.

Paprika/Cumin/Thym/Muscade

Le thym est une herbe aromatique alors que le paprika, le cumin et la muscade sont des épices.

Vitamine B/Vitamine C/Vitamine F/Vitamine D

La vitamine F n'existe pas.

Salade/Oignon/Échalote/Ail

Les oignons, les échalotes et l'ail font partie de la famille des légumes à bulbe (alliacés) alors que la salade est un légume à feuille.

Litchi/Poire/Ananas/Mangue

La poire se cultive chez nous en Europe alors que le litchi, l'ananas et la mangue sont des fruits exotiques.

Clémentine/Pomme/Poire/Cassis

La saison du cassis est l'été alors que les clémentines, les pommes et les poires sont des fruits que l'on retrouve en hiver.

Falafels/Moussaka/Houmous/Tajine

Les falafels, l'houmous et le tajine sont des plats qui sont à base ou contiennent tous des pois chiches alors que la moussaka est un plat à base d'aubergine.

Mollet/À la coque/Au wok/Sur le plat

La cuisson au wok est un mode de cuisson à feu vif qui permet de faire sauter ou frire toutes sortes d'aliments. La cuisson mollet, à la coque et sur le plat sont quant à elles des modes de cuisson bien typiques aux œufs.

Épinard/Aubergine/Kiwi/Salsifis

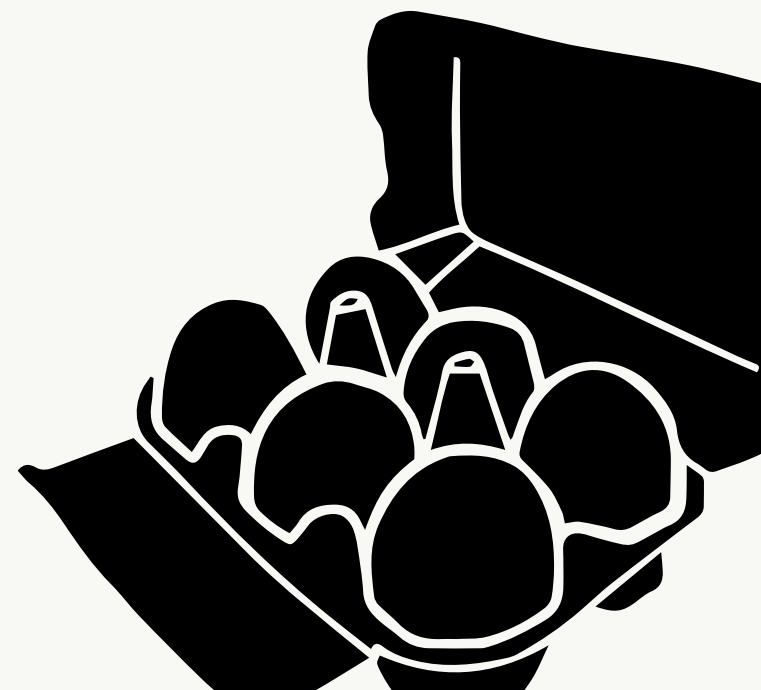
Le kiwi est un fruit alors que les épinards, les aubergines et les salsifis sont des légumes.

Cuillère/Fourchette/Fouet/Couteau

Le fouet est un ustensile que l'on utilise en pâtisserie alors que la cuillère, la fourchette et le couteau sont des ustensiles que l'on utilise pour manger ou pour cuisiner.

Céleri branche/Petit pois/Navet/Laitue

Le navet est un légume blanc contrairement aux trois autres qui sont des légumes verts.



ÉPREUVES COLLABORATIONS

BOUCHER

Filet de boeuf	15	La richesse en fer, en protéines et la pauvreté en graisses du filet de bœuf font de lui un excellent choix de viande pour les enfants.
Pavé de biche	15	Le pavé de biche est un morceau de gibier qu'il est intéressant de consommer en hiver pour sa richesse en fer.
Jambon	10	Le jambon est une charcuterie maigre à base de porc, très populaire dans de nombreuses cultures et facile à préparer. Il faut cependant modérer sa consommation de jambon, car celui-ci est fréquemment riche en nitrites.
Filet américain	10	Le filet américain est une préparation culinaire à base de viande de bœuf crue hachée finement et assaisonnée. C'est une bonne source de fer. L'idéal est de le préparer maison pour s'assurer de la qualité de son assaisonnement (sauce, épices ...)
Salami	5	Le salami est une charcuterie transformée, fort salée et trop grasse qu'il faut consommer avec modération.
Boudin blanc	5	Le boudin blanc est une charcuterie grasse qu'il faut consommer avec modération. Le boudin noir par contre, de par sa richesse en fer, est conseillé chez les enfants.
Lard	5	Le lard est une viande issue du porc, très riche en graisses saturées (mauvaises graisses) et donc à limiter.
Salade poulet / curry	5	Les salades de poulet, viande ... sont souvent très appréciées des enfants. Une meilleure alternative sera de mélanger de « vrais » morceaux de poulet avec une mayonnaise à l'huile de colza et des épices. La version industrielle est à consommer avec parcimonie.

ÉPREUVES COLLABORATIONS

POISSONNIER

Maquereau	15	Le maquereau est un petit poisson riche en oméga 3 qui, contrairement au saumon et au thon, n'est pas trop pollué. Le maquereau est également une bonne source de protéines, de vitamine B12, de sélénium et de magnésium.
Truite	15	La truite est un poisson d'eau douce aux nombreux avantages nutritionnels. Elle est riche en oméga 3 ainsi qu'en vitamines B12 et D.
Cabillaud	15	Le cabillaud est un poisson blanc, maigre et riche en protéines de haute qualité. Il est moins pollué que les poissons gras, mais contient moins de bonnes graisses (oméga 3). Rien de mieux que de varier ses sources alimentaires de poisson.
Saumon	10	Le saumon est un des plus gros poissons de la mer. Il est riche en oméga 3 et donc un atout pour la santé. Cependant, il fait partie des poissons les plus pollués par des microplastiques et des métaux lourds. Il est préférable de privilégier les petits poissons gras.
Thon	10	Le thon est riche en oméga 3, mais il est aussi le plus gros prédateur parmi les poissons ce qui fait de lui un poisson fort pollué. Le thon peut être remplacé par de la sardine ou du maquereau façon « thon-mayo ».
Crevette	10	Les crevettes tout comme les scampis, langoustines ... sont des crustacés riches en protéines, vitamines et minéraux importants comme le zinc et le sélénium. Il est par contre recommandé de modérer leur consommation pour leur richesse en polluants.
Poisson pané	5	Le poisson pané est un morceau de poisson recouvert de panure qui est ensuite frit à la poêle, au four ou à la friteuse. Une version « maison » avec une panure à base d'œufs, flocons d'avoine et épices est plus intéressante. La version industrielle sera à consommer modérément.
Moule	5	Les moules se nourrissent en filtrant l'eau de mer pour capturer des particules de nourriture. Par ce processus, elles accumulent des polluants de l'environnement marin. Il est préférable d'en consommer très occasionnellement pour limiter l'ingestion de polluants.

ÉPREUVES COLLABORATIONS

MARAICHER

Brocoli	15	Le brocoli, appartenant à la famille des crucifères, possède de nombreuses vertus. Il est riche en vitamines, minéraux et nutriments protecteurs. Il est recommandé d'en consommer 3x/semaine, tout comme les autres choux.
Carotte	15	La carotte est un légume au goût sucré, riche en vitamines. Elle est réputée bonne pour la vue et la peau. Il est conseillé de les manger aussi bien crues que cuites pour profiter de tous leurs bienfaits.
Poivron	15	Les poivrons sont des légumes colorés, riches en fibres, minéraux et antioxydants. Il est conseillé de consommer régulièrement des poivrons, en variant leur couleur, de manière à profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels.
Groseille	15	La groseille est un fruit appartenant à la famille des fruits rouges. Il est conseillé d'en consommer régulièrement afin de profiter de tous ses bienfaits. Inutile de vous priver des groseilles l'hiver, car comme tous les fruits rouges, vous pouvez les consommer congelées.
Fraise	15	La fraise est un fruit appartenant à la famille des fruits rouges. Les fraises sont riches en vitamines et antioxydants. Attention, elles sont récoltées en général à partir du mois d'avril, et ce jusqu'au mois de juin au plus tard. Si vous les consommez en dehors de ces mois, les fraises contiennent moins de vitamines et plus de pesticides.
Haricot vert	15	Le haricot est un légume riche en vitamines et minéraux. De plus, c'est une excellente source de fibres et donc un aliment propice à la satiété. Lorsqu'il est cuit à la vapeur, il préserve au mieux ses qualités nutritionnelles.
Avocat	10	L'avocat est riche en nutriments, en bonnes graisses et en fibres. Même s'il est intéressant au niveau nutritionnel, sa consommation est à modérer au vu de l'impact de la culture des avocats sur l'écologie.
Jus de pomme	5	La pomme est un fruit très bon pour la santé. Cependant, une fois pressée en jus, elle est dépourvue de fibres et a donc un index glycémique élevé. Il est préférable de croquer une pomme que de la boire.

ÉPREUVES COLLABORATIONS

HUILES

Huile d'olive	15	L'huile d'olive est une matière grasse de grande qualité. En effet, elle est riche en oméga 9 et en polyphénols. Son utilisation régulière constitue un avantage pour la santé. De plus, elle est la meilleure option pour la cuisson des aliments.
Huile de colza	15	L'huile de colza est riche en oméga 3. Utilisée quotidiennement, elle permet d'intégrer de bonnes graisses dans son alimentation. Attention toutefois, les oméga 3 ne résistent pas à la chaleur, c'est pourquoi l'huile de colza doit être utilisée dans des préparations froides.
Huile de noix	15	L'huile de noix est riche en oméga 3. Utilisée quotidiennement, elle permet d'intégrer de bonnes graisses dans son alimentation. Attention toutefois, les oméga 3 ne résistent pas à la chaleur, c'est pourquoi l'huile de noix doit être utilisée dans des préparations froides.
Graisse de coco	10	La graisse de coco ou huile de coco est principalement composée de mauvaises graisses. Cependant, sa résistance aux hautes températures peut justifier son utilisation occasionnelle.
Huile de sésame	10	L'huile de sésame est une matière grasse riche en calcium, mais contrairement à certaines autres huiles, elle ne contient pas d'oméga-3. Elle peut être utilisée occasionnellement en complément d'une huile riche en oméga 3.
Huile d'avocat	10	L'huile d'avocat est riche en oméga 9. Ceux-ci étant résistants à la chaleur, l'huile d'avocat est une matière grasse adéquate pour la cuisson. Cependant, les besoins en oméga 9 n'étant pas élevé et au vu de l'impact négatif de la culture des avocats sur l'écologie, il est recommandé de ne pas en abuser et de préférer l'huile d'olive.
Huile de tournesol	5	L'huile de tournesol est riche en oméga 6, déjà présents en grande quantité dans les produits du commerce. Il n'est donc pas judicieux d'en ajouter dans vos plats faits maison.
Huile de palme	5	L'huile de palme est riche en acides gras saturés, nocifs pour la santé. Largement utilisée dans l'industrie alimentaire pour sa stabilité et sa texture crémeuse, elle a un impact négatif sur la santé et l'environnement. Il est vivement conseillé de limiter sa consommation.

ÉPREUVES COLLABORATIONS



Noix	15	Les noix sont des aliments qui offrent de nombreux avantages pour la santé. Elles sont une excellente source de graisses saines, de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux.
Quinoa	15	Le quinoa est un superaliment riche en glucides complexes, en protéines et en fibres. Cela fait de lui un aliment à consommer régulièrement dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
Lentilles	15	Les lentilles sont des légumineuses riches en nutriments qui offrent de nombreux avantages pour la santé. Elles sont une source précieuse de protéines végétales, de fibres, de vitamines et de minéraux. Les lentilles font partie des aliments bons pour la santé, à consommer fréquemment.
Farine de blé	10	La farine de blé, utilisée dans la plupart des produits de boulangerie et de pâtisserie, contient moins de fibres et a un index glycémique plus élevé que d'autres farines. Il est intéressant de varier les différents types de farines.
Pâtes	10	Les pâtes peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée lorsqu'elles sont associées à d'autres aliments tels que des légumes. Il est conseillé de choisir des options de pâtes fabriquées à partir de farine riche en fibres et qu'elles ne soient pas la base de votre repas.
Chips	5	La plupart des chips sont riches en calories, en graisses saturées, en sel et en additifs. Les chips ont une faible teneur en nutriments essentiels tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Toutes ces raisons poussent à limiter la consommation de cet aliment.
Bonbons	5	Les bonbons sont des aliments à teneur élevée en sucre qui, consommés en excès, peuvent contribuer à favoriser certains problèmes de santé comme le surpoids, le diabète et les caries dentaires. Il est conseillé de les garder pour le plaisir et de préférer des collations plus saines comme le chocolat noir.
Biscuits	5	Les biscuits industriels sont riches en sucre et à éviter comme collation quotidienne. Préférez les biscuits maison en limitant le sucre et en utilisant des fruits et de la cannelle.

ÉPREUVES COLLABORATIONS

BRASSEUR

Eau	15	L'eau plate est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement du corps humain. Un enfant devrait consommer 1L d'eau par jour pour atteindre ses besoins.
Thé	15	Le thé, encore plus le thé vert, est une boisson qui offre une variété de bienfaits pour la santé. Il est riche en antioxydants, vitamines et minéraux. Il est conseillé, dès l'âge adulte, de boire du thé vert quotidiennement.
Jus de fruits frais	10	Une fois pressé en jus, le fruit est dépourvu de fibres et a donc un index glycémique plus élevé. Il est préférable de croquer dans un fruit plutôt que de le boire.
Eau pétillante	10	L'eau pétillante, tout comme l'eau plate, est une boisson hydratante qui permet un fonctionnement optimal du corps humain. Cependant, l'eau pétillante peut contenir des additifs, abimer les dents et causer des ballonnements. Rien ne vaut l'eau plate comme boisson d'hydratation principale.
Café	10	Le café est une boisson très populaire. Cependant, ce n'est pas une boisson qui convient aux enfants. Il est préférable de le consommer après 18 ans, avec modération et de limiter l'ajout de sucre.
Soda	5	Les sodas sont des boissons riches en sucre et pauvres en nutriments essentiels. Une consommation excessive de sodas peut avoir des effets négatifs sur la santé. Il est recommandé de privilégier des boissons plus saines et hydratantes, telles que l'eau, les thés non sucrés, les eaux aromatisées sans sucre et les infusions.
Soda light	5	Les boissons énergisantes sont riches en caféine, sucre et additifs. Elles sont néfastes pour la santé et ne devraient pas être consommées par des enfants. Privilégiez l'eau, les thés non sucrés, les eaux aromatisées sans sucre et les infusions.
Boissons énergisantes	5	Les boissons énergisantes sont riches en caféine, sucre et additifs. Elles sont néfastes pour la santé et ne devraient pas être consommées par des enfants. Privilégiez l'eau, les thés non sucrés, les eaux aromatisées sans sucre et les infusions.

ÉPREUVES COLLABORATIONS

FROMAGER

Comté	15	Le Comté est un des fromages à privilégier. En effet, grâce à sa richesse en protéines, il est particulièrement rassasiant. De par leur longue fermentation, les fromages à pâte dure sont plus digestes.
Lait	10	Le lait, qu'il soit de vache, de chèvre ou d'un autre mammifère est fortement consommé en Europe. Il peut malheureusement être la source d'intolérances et d'allergies. Il est conseillé d'éviter la consommation excessive de laitages quand on ne les tolère pas. Il existe d'autres alternatives végétales (le jus de soja, le jus d'amandes...)
Oeufs	10	L'œuf est un aliment protéiné polyvalent, riche en nutriments intéressants. Cependant, les œufs ne sont pas toujours de bonne qualité et les conditions d'élevage des poules peuvent être désastreuses. Il est important de choisir des œufs de poules élevées en plein air et riches en oméga 3.
Yaourt	10	Le yaourt est une préparation fermentée à base de lait. Cette fermentation apporte de bonnes bactéries qui sont utiles pour le fonctionnement du système digestif. Cependant, rien de mieux que de varier ses sources de yaourts avec des alternatives végétales.
Milk-shake	10	Le milk-shake est une collation plaisir. À base de glace et de fruits, le milk-shake contient une quantité importante de sucre. Il est donc conseillé d'en limiter la consommation et de privilégier les smoothies qui sont quant à eux uniquement composés de fruits mixés avec un yaourt ou un lait végétal.
Glace	5	La glace est riche en sucre et en graisses cachées et ne devrait donc pas faire partie des collations régulières. Rien de tel qu'une glace maison réalisée en mixant des fruits congelés.
Fromage frais	5	Le fromage frais est fait à base de lait de vache relativement pauvre en protéines et qui donne une faible sensation de satiété. Il est conseillé de privilégier les fromages à pâte dure pour vos petits-déjeuners.
Beurre	5	Le beurre est une source concentrée de matières grasses saturées et de calories. Il doit être consommé avec modération ou utiliser des alternatives plus saines, comme les huiles végétales (olive, colza),

ÉPREUVES COLLABORATIONS

BOULANGER

Pain d'épeautre	15	Le pain à la farine d'épeautre permet une digestion plus lente, a un index glycémique plus bas et augmente la satiété. Ces caractéristiques font du pain d'épeautre une bonne source de féculents à intégrer dans son alimentation.
Pain complet aux graines	15	Le pain complet aux graines est riche en protéines, a un index glycémique plus bas et garantit une bonne satiété. Ces caractéristiques font du pain complet une bonne source de féculents à intégrer dans son alimentation.
Petit pain	10	Bien qu'il soit pratique à emporter, le petit pain n'est pas la solution la plus équilibrée. Son index glycémique est trop élevé. De plus, le petit pain est croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Ce croustillant augmente malheureusement la toxicité de l'aliment.
Pain brioché	10	Le pain brioché est une variante de pain plus moelleuse dû à l'ajout de beurre, de lait, d'œufs et de sucre. Ces ingrédients font du pain brioché un aliment à modérer.
Baguette	10	La baguette est un type de pain croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Ce croustillant augmente malheureusement l'index glycémique et la toxicité de la baguette ce qui fait d'elle un aliment à modérer.
Croissant	5	En raison de leur teneur en matières grasses et en sucre, les croissants sont considérés comme des aliments "plaisir". S'ils sont consommés, il peut être judicieux de les associer à d'autres aliments nutritifs pour obtenir un petit-déjeuner plus équilibré.
Tarte	5	Les tartes industrielles sont riches en sucre et en mauvaises graisses et ne devraient donc pas faire partie des collations régulières. Rien de tel qu'une tarte maison réalisée en limitant le sucre et en préférant les sucres naturels (fruits) et la cannelle.
Gaufre aux fruits	5	Les gaufres aux fruits sont riches en sucre et en mauvaises graisses et ne devraient donc pas faire partie des collations régulières. Rien de tel qu'une gaufre aux fruits réalisée en limitant le sucre et en préférant les sucres naturels (fruits) et la cannelle.



CFNA ASBL
Route du Ménobu 449b
4910 La Reid
Belgique
www.cfna.be

© **CFNA** - Tous droits réservés
Autrices : Camille Del Vecchio
Véronique Pirotton
Illustratrice : Emi Garroy
Graphiste : Céline Boveroux