



Cuisiner en accueil de mineurs

« animation, diététique, hygiène alimentaire »





Les bases de l'équilibre alimentaire



Pourquoi mange-t-on ?

- Aliments = source d'énergie
- Nutriment énergétique
 - Protéines
 - 1g = 4 kcal
 - Nécessaire aux muscles et à nos tissus
 - Origine animale ou végétale
 - Lipides
 - 1g = 9 kcal
 - Indispensables au fonctionnement de nos cellules
 - Réserve énergétique
 - Origine animale ou végétale





– Glucides

- 1g = 4 kcal
- « Carburant » du corps
- Glucides simples ou complexes

• Nutriment non énergétique

– Vitamines et minéraux

- Non fabriquées par notre corps
- Participent au maintien du bon état de fonctionnement

– Eau

- Hydratation de l'organisme

Répartition en nutriments

- Une alimentation équilibrée apporte

55 à 60 % de glucides



12 à 13 % de protéines

30 à 35 % de lipides





50 % de glucides



15 % de protéines

35 % de lipides

La dépense énergétique

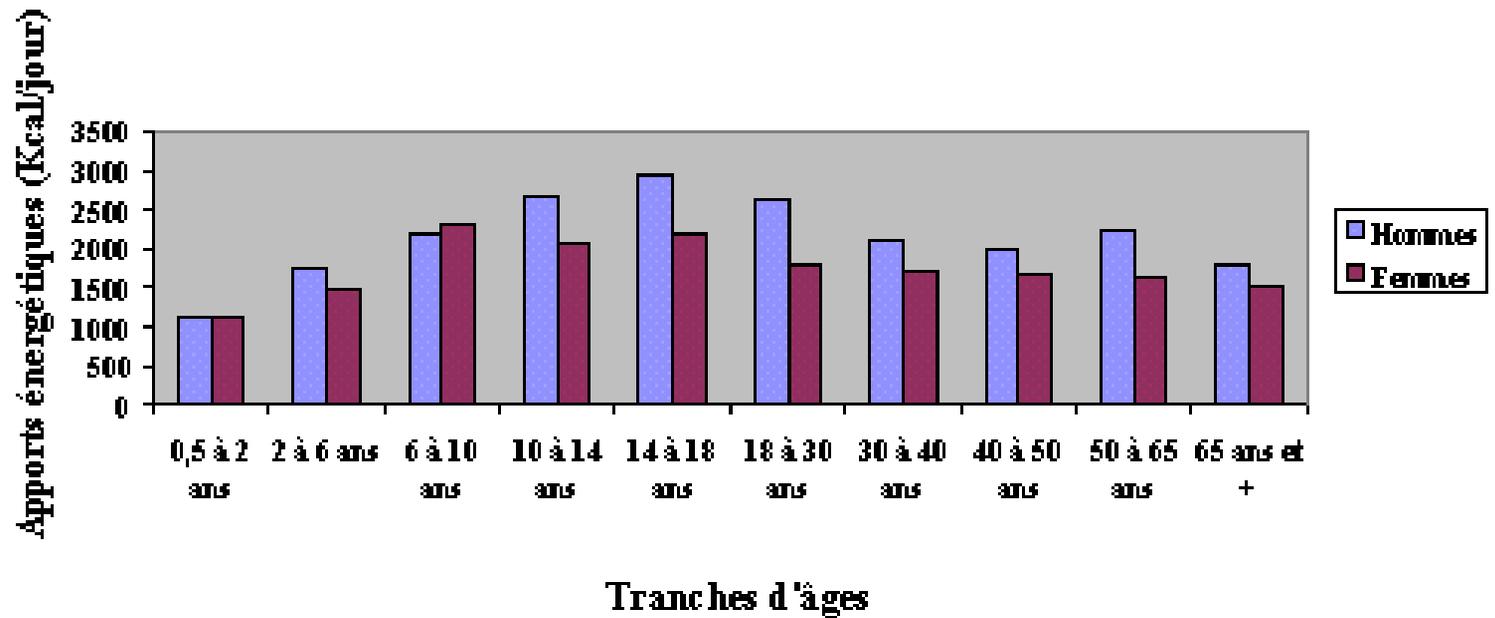
- Selon :
 - Age
 - Sexe
 - Activité physique

Propre à chacun !!





Contribution des aliments à l'apport énergétique



La classification des aliments

Les féculents

Pain
Pâtes
Riz
Pommes de terre
Légumes secs

Intérêts :

Ils nous apportent des glucides complexes, des protéines et des fibres

Astuces :

Associez-les avec les légumes pour ne pas vous en lasser !



Les fruits et légumes

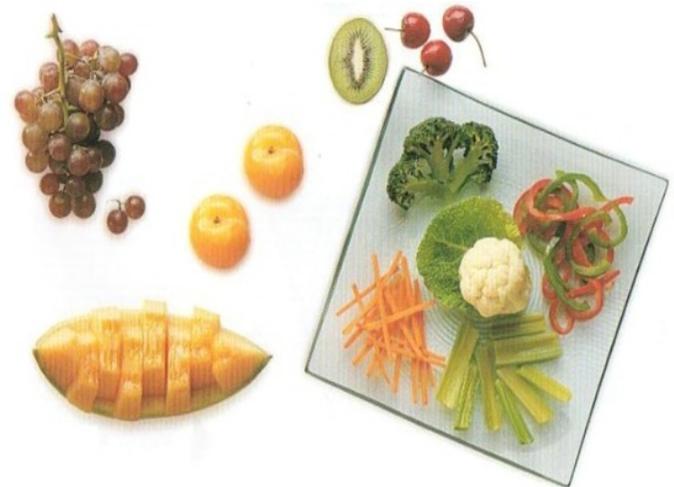


Intérêts :

Ils nous apportent des glucides complexes et simples, des vitamines (vit C)

Astuces :

Pour varier, utiliser les produits frais, surgelés ou en conserve



Les produits laitiers

Intérêts :

Ils nous apportent des protéines et du calcium (croissance et stabilisation des os)

Lait

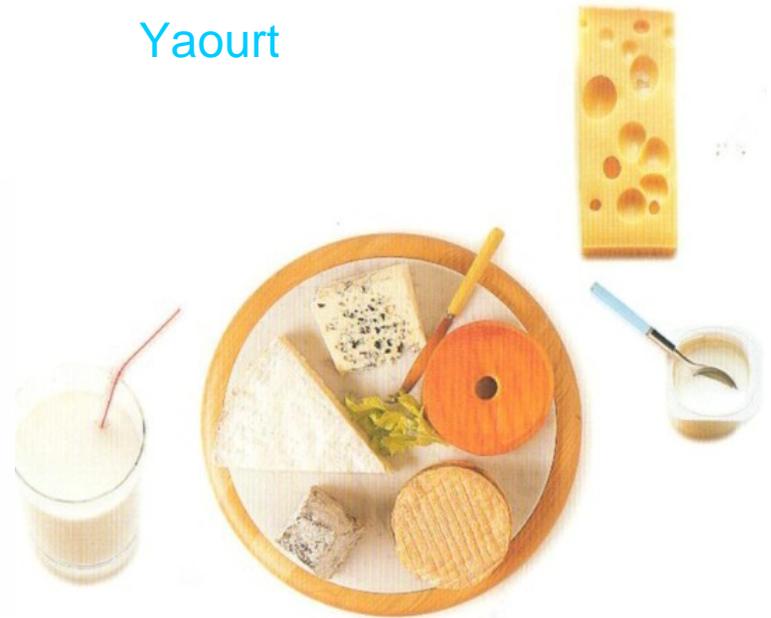
Fromage

Fromage blanc

Yaourt

Astuces :

Le fromage contient des graisses cachées ! Il faut donc en consommer une fois par jour.



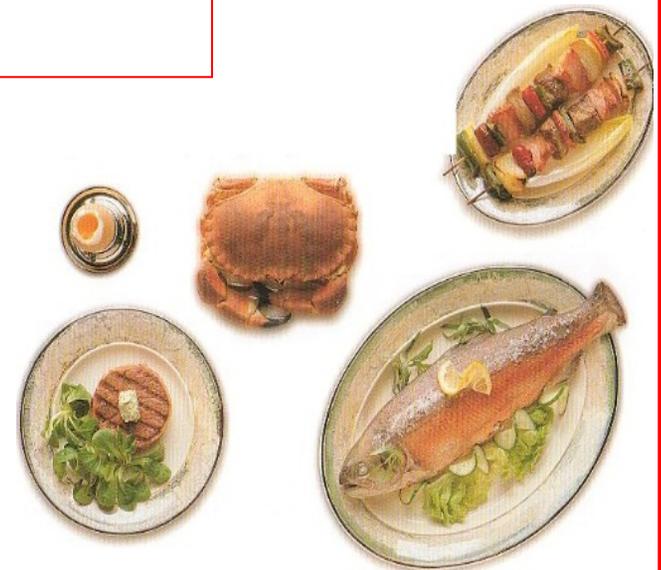
Les Viandes, Poissons, oeufs

Intérêts :

*Ils nous fournissent des protéines et
des lipides ainsi que du fer
(transport de l'oxygène)*

Astuces :

*Pour limiter les graisses cachées
dans les viandes,
Variez les modes de cuisson
Et pensez au poisson !*



Les matières grasses

Beurre

Margarine

Huile

Mayonnaise

Crème fraîche

Intérêts :

Elles nous apportent des lipides, et sont sources de vitamines A , D, E et d'acides gras essentiels.

Astuces :

*Variez les sources
mais préférez
les graisses végétales (huiles)
aux graisses animales (beurre)
notamment pour la cuisson.*



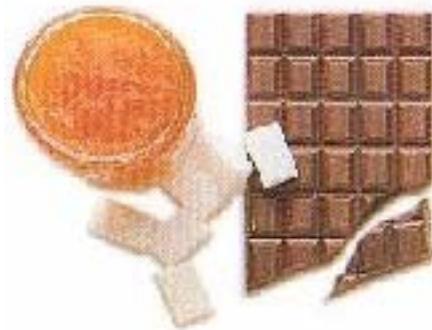
Les produits sucrés

Intérêts :

*Aucun nutritionnellement
parlant car fournissent
uniquement glucides
simples.*

Astuces :

*Le dimanche,
vous pouvez
remplacer
votre fruit
par une petite
part
de pâtisserie ou 2
carrés de chocolats*



Les boissons

Intérêts :

*Elles apportent de l'eau
indispensable pour
l'hydratation*



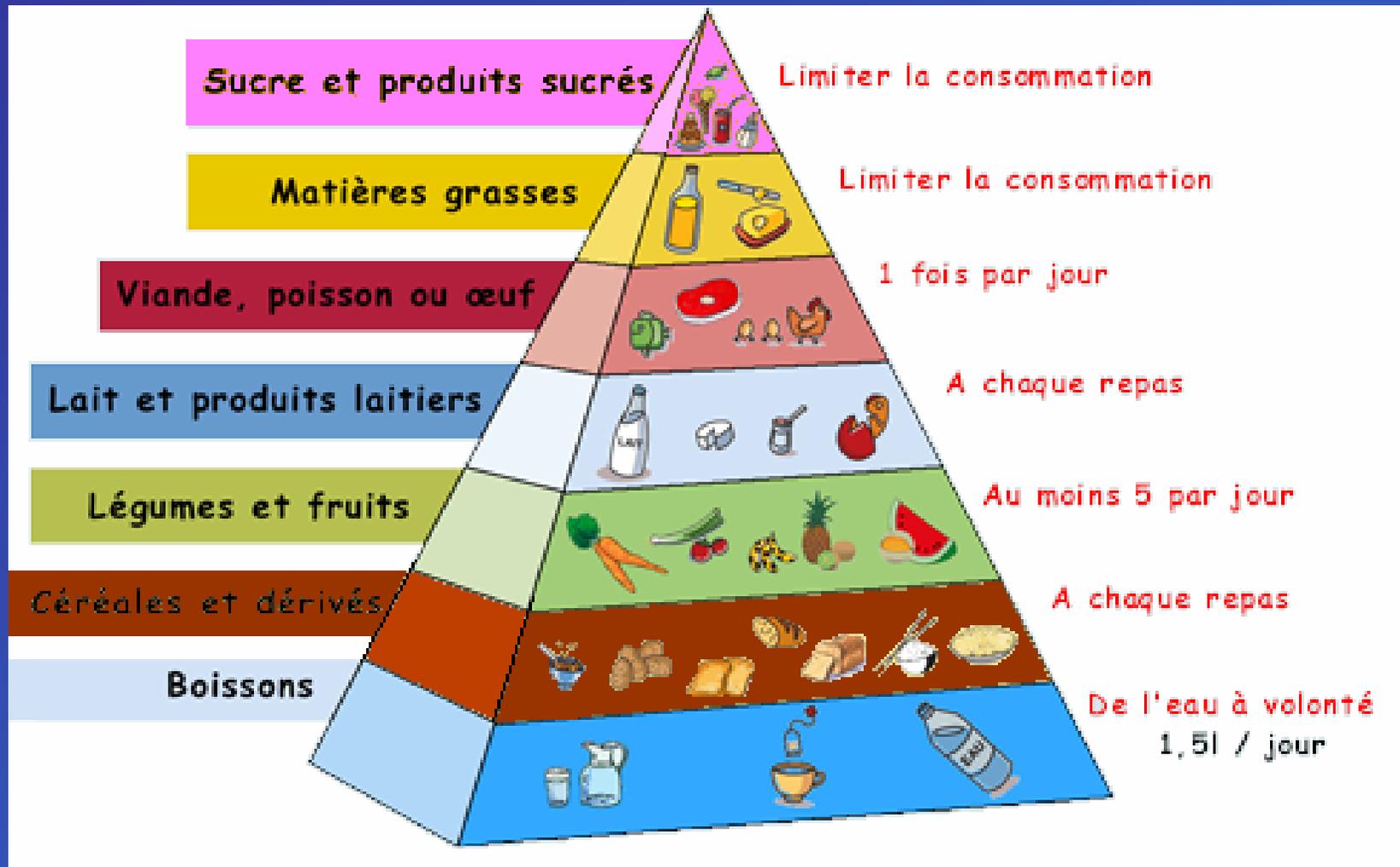
Astuces :

*1 canette de soda (33cl)
= 7 sucres*

*½ de bière = 2 sucres
+ 10 g d'alcool pur*



La pyramide alimentaire



Le rythme des repas

- Veillez à faire
 - 4 repas par jour pour un enfant
 - Petit déjeuner (25 % de l'AET)
 - Déjeuner (35%de l'AET)
 - Collation (10 % de l'AET)
 - Dîner (30% de l'AET)
 - 3 repas par jour pour un adulte

- Conseils :
 - Ne pas sauter de repas
 - Éviter le grignotage
 - Essayer de manger à heure régulière
 - Prendre le temps de manger



Comment manger équilibré?





- manger de tout en quantité suffisante et raisonnable
- respecter les repères de consommation
- éviter les excès de graisses et les excès de sucres

manger équilibré, c'est aussi...

Se faire PLAISIR !

En pratique...

- Sur une journée :
 - Au petit déjeuner



un féculent (pain ou céréales non sucrées)
un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)

un fruit

un peu de matières grasses
et bien sûr une boisson



– Au déjeuner et au dîner :

- une part de **crudités** ou **potage**
- une part de **viande, poisson ou œufs**
(à l'un des 2 repas ou en moindre quantité aux deux)
- une part de **légumes cuits**
(au moins à l'un des deux repas)
- une part de **féculents** ou **pain**
- un **produit laitier**
- un **fruit**
- un peu de **matière grasse**
(d'assaisonnement et/ou de cuisson)
- sans oublier l'eau



– La collation



Un produit laitier

Un féculent

Un fruit si besoin

Une boisson

• Sur la semaine

– Favoriser

- légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots blancs, haricots rouges)...au moins 1 fois tous les 15 jours
- Poisson...au moins 2 à 3 fois par semaine

– Contrôler

- fritures ...pas plus de 1 fois par semaine
- charcuterie et viennoiseries ... pas plus de 1 fois par semaine
- Œufs...pas plus de 2 portions par semaine



Idées de menus

Pour le petit déjeuner

1 bol de lait chocolaté

1 banane

2 tartines de pain + de la confiture

1 verre de jus de fruits 100 % pur jus

1 yaourt

4 biscottes + beurre

1 fromage blanc

Céréales petit déjeuner type corn flakes

1 salade de fruits

1 verre d'eau





**Pour le
midi ou le soir**

Taboulé oriental
Bœuf bourguignon
Carottes vichy
Yaourt
orange

1 pomme
1 tartine de pain
1 portion de fromage

**Pour la
collation**

1 brique de lait aromatisé
4 gâteaux secs type LU

A vous de jouer !

- Situation 1 :

un enfant de 6 ans scolarisé part en journée découverte. Le midi, il mange le pique nique préparé par sa famille qui se compose de : 1 tomate entière, 1 sandwich jambon beurre cornichon, 1 paquet de chips, 1 yaourt à boire.

Ce repas est-il équilibré?

Que peut-on proposer au repas du soir pour équilibrer l'alimentation sur la journée?



- Situation 2 :

Un enfant n'a pas eu assez de temps pour déjeuner ce midi. Il a avalé rapidement ses carottes rapées, une portion de fromage et en dessert a consommé un entremet à la vanille. Avant de partir, il a pris pour plus tard un morceau de pain sachant qu'il avait sport vers 17h.

Qu'en pensez-vous ?

De quoi aurait du être composé sa collation avant le sport hormis le morceau de pain?





- Situation 3 :

A midi, un enfant déjeunant à la cantine consomme : du céleri rémoulade, une portion de filet de merlan avec du riz, petits suisses naturels avec des morceaux de pommes.

Ce repas est-il équilibré?

Ce repas est-il adapté pour un enfant?



- Situation 4 :

En centre aéré, le menu du jour proposé est le suivant :
potage de légumes, hachis Parmentier, fromage blanc et
compote de poire.

Ce repas est-il équilibré ?

Ce repas est-il adapté à un enfant ?



Les ateliers Cuisine



Quelques notions d'hygiène

- Avant de commencer il est important de :
 - Se laver soigneusement les mains
 - D'avoir des locaux et des ustensiles propres
 - D'avoir respecter la chaîne de température des matières premières

Éviter les contaminations



- Pendant l'atelier, veillez à :
 - Ne pas ramasser un aliment tomber à terre
 - Bien séparer les déchets de la préparation
 - Se laver les mains après chaque pratique à risques (aller aux toilettes, se moucher...)
 - Si un accident arrive (coupure, brûlure..) soigner immédiatement la plaie et la protéger avant de continuer
 - Cuire ou consommer de suite la préparation pour éviter toutes multiplications microbiennes



Attentions aux salmonelles !

- Éviter de consommer des produits à base d'œufs non cuits ou non stérilisés
 - Mayonnaise maison
 - Œuf à la coque
 - Omelette
 - Œufs pochés ...

- Éviter d'aller chercher les produits à la ferme
 - Œufs
 - Lait frais



A la découverte de...

- D'aliments
- D'épices
- De couleurs et de texture
- Du goût
- De l'odorat

Éveil des enfants



Idées de recettes

- Rester simple pour faire participer les enfants
 - Pas trop d'ingrédients
 - Ne pas utiliser trop d'ustensiles

- Préférer des recettes illustrées
 - Escargots de poisson
 - Salade composée
 - Le croque -monsieur
 - Pain d'épice
 - La galette des rois
 - Tartes aux pommes





La restauration de plein air



Différentes organisations

- Livraison des repas préparés à l'extérieur
 - si pas de conditionnement frigorifique pour les aliments « à risque » = repas pris au max 1h après la livraison
 - Si glacière = repas pris au max 3h après la livraison

- Préparation sur place des repas
 - L'idéal est de consommer le repas le plus rapidement possible après la préparation en respectant les règles d'hygiène vues précédemment





Peu importe la situation,
Tous les restes sont à jeter!



La chaîne du froid

- Le maintien du froid est capital pour les matières premières telles que :
 - Le beurre
 - La plupart des laitages
 - Les viandes
 - Le poisson
 - Les œufs durs !!!

- Matériel adéquat = plus grand choix alimentaire

Éviter les
 intoxications
 alimentaires



Comment équilibrer son pique-nique

- Reprendre les éléments d'un repas équilibré
- Préférer des aliments faciles à transporter et conditionner en individuel
- Éviter le traditionnel paquet de chips avec la canette de coca et la charcuterie



Exemples de pique-nique



Salade composée (dés de gruyère, tomates, carottes râpées, salade verte)

Sandwich jambon beurre

1 compote

De l'eau



Œufs durs à la croque au sel

Sandwich crudités (rondelles de tomate et de concombre, salade verte, mayonnaise industrielle)

Yaourt à boire

1 orange

De l'eau



Salade de pommes de terre avec betteraves rouges

Rôti de porc froid

1 brique de lait aromatisé

1 pomme



Possibilités multiples mais éviter les cumuls



Exemple de cumuls :

Salade d'endives avec dés de gruyère

Sandwich jambon de pays avec tranches de cheddar

1 babybel

1 yaourt à boire



À vous de jouer !

Énumérez deux pique-niques qui vous semblent équilibrés...

