



Le petit guide santé du Mini-Gourmet !

Edition spéciale enfants !

Test : Quel Mini-Gourmet es-tu ?

1. Que manges-tu au petit déjeuner ?

- Des tartines, du lait et du jus de fruit frais
- ▲ Des biscuits ou des céréales chocolatées
- Rien

2. Que manges-tu au goûter ?

- ▲ Un pain au chocolat ou des biscuits
- Un petit sandwich et un fruit
- Un paquet de chips ou des bonbons

3. Que prends-tu en dessert ?

- Un gâteau
- Un yaourt blanc ou un fruit de saison
- ▲ Une crème dessert ou un flan

4. Que bois-tu à table ?

- Du soda
- ▲ Du sirop ou du jus de fruit
- De l'eau

5. Est-ce que tu rajoutes du sel ou du sucre dans tes plats ou desserts ?

- Jamais
- ▲ De temps en temps
- Tout le temps

6. Rajoutes-tu de la sauce (mayo, ketchup, sauce barbecue) ?

- Tout le temps
- ▲ De temps en temps
- Jamais

7. A la récré, que fais-tu de tes emballages de goûter ?

- Je les rapporte pour le lendemain
- Je les jette par terre
- ▲ Je les jette à la poubelle

Résultats

Tu as un maximum de ●
**Médaille d'or
du Mini-Gourmet**
Bravo ! Tu es un vrai Mini-Gourmet. En mangeant comme tu le fais, tu prends soin de ta santé et de la planète ! Pour améliorer encore tes menus, n'hésite pas à lire et à faire les jeux de ce petit guide santé !

Tu as un maximum de ▲
**Médaille d'argent
du Mini-Gourmet**
C'est bien, mais tu peux t'améliorer. Pour être en pleine forme, pense à éviter les aliments trop gras, trop salés, trop sucrés. Grâce aux jeux et aux conseils de ce guide, tu obtiendras vite la médaille d'or !

Tu as un maximum de ■
**Médaille de bronze
du Mini-Gourmet**
Aïe ! Il va falloir penser à changer tes habitudes ! Tu manges trop gras, trop salé, trop sucré ! Il est urgent que tu découvres les fruits et les légumes ! Pour ta santé, lis vite notre petit guide et deviens un vrai Mini-Gourmet !

SOMMAIRE

Les glucides p 4

Les protéines p 6

Les lipides p 8

Les vitamines p 10

Trois recettes pour Mini-Gourmet p 12

Bibliographie p 15

UN PETIT MOT POUR TES PARENTS !

« Pour faire comprendre aux enfants que bien se nourrir est important pour leur santé et peut aussi être amusant, nous avons voulu avec les médecins de l'Association Santé Environnement France publier ce « Petit guide santé du Mini-Gourmet ». Sur les pages de gauche, vous trouverez des informations pratiques sur la nutrition et sur celles de droite, des jeux pour le faire comprendre aux enfants. Enfin, vous trouverez quelques idées originales de recettes à base de fruits et légumes de saison proposées par le Chef Christophe Gavot. Vous verrez, si vos enfants décident enfin de varier leur alimentation, ils ne pourront plus s'en passer ! »

Dr Catherine Begnis
Membre de l'ASEF

Pour plus d'infos....



Retrouvez-nous sur Twitter: @Dr_ASEF



et sur Facebook: www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France



Bonbons, sodas, biscuits : n'en mange pas tous les jours ! Pleins de sucre et très caloriques, ils risquent de prendre la place d'autres aliments bons pour ta santé.

A quoi servent-ils ?

Les glucides sont le carburant de ton corps ! Ils fournissent l'énergie dont tu as besoin pour faire fonctionner tes organes (cœur, cerveau, poumons) et tes petits muscles.

Les glucides tous les mêmes ?

Dans une journée, la moitié de ce que tu manges doit être composée de glucides, aussi connus sous le nom de sucres. Mais attention, ils n'ont pas tous la même valeur ! Ils se divisent en **deux familles** : les lents et les rapides. Les sucres lents sont indispensables et doivent être consommés à tous les repas, tandis que les sucres rapides sont à consommer avec modération.

Sucres lents et rapides : où se cachent-ils ?

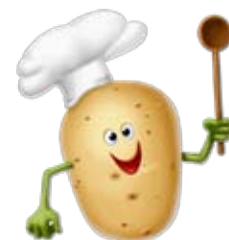
Les **sucres lents** se trouvent dans les légumineuses (pois chiches, lentilles), les plantes à racine (pommes de terre), ou encore les céréales (semoule, riz, pâtes, pain).

POUR TA SANTÉ, LE MIEUX C'EST DE NE PAS MANGER QUE DE LA FARINE DE BLÉ BLANCHE. TU PEUX AUSSI ESSAYER D'AUTRES CÉRÉALES COMME LE SEIGLE, L'ÉPEAUTRE OU LE MAÏS. TU AURAS AINSI MOINS DE RISQUE DE DÉVELOPPER UNE ALLERGIE ET TU PRÉSERVERAS LA BIODIVERSITÉ.

Quant aux **sucres rapides**, ils se trouvent dans tous les aliments sucrés. Dans certains, il a été ajouté artificiellement : les biscuits, les gâteaux, les crèmes, les bonbons, les glaces, les sodas... Dans d'autres, il est présent naturellement : les fruits, le miel, le lait. Il est préférable de consommer ces derniers qui vont en plus du sucre t'apporter des vitamines et des éléments minéraux. Alors, mange des fraises, mais pas en version bonbon !

Le conseil de nos médecins

Pour ton goûter d'anniversaire, tu peux pour changer des bonbons, proposer des petits sandwichs, des smoothies ou des fruits frais ! Pour le gâteau, essaie de le faire toi-même avec tes parents, plutôt que de l'acheter !



Gluglu, la patate, te parle des glucides !

Tu as vu en page 4 qu'il existait deux sortes de sucres : les lents et les rapides. Entoure les aliments qui contiennent des sucres lents, bons pour ta santé ! Raye les aliments qui contiennent des sucres rapides, mauvais pour ta santé !



Solutions : Sucres lents à entourer : maïs, pain, pâtes, pois chiches, pommes de terre ; Sucres rapides à rayé : biscuits, bonbons, glace, gâteau, soda

Les protéines, qu'est-ce que c'est ?

Les protéines ? Moi, je joue avec !



Manger local et de saison permet de faire travailler les agriculteurs qui habitent à côté de chez toi !
En plus, tu limites la pollution puisque les produits que tu manges ne viennent pas du bout du monde .

A quoi servent-elles ?

Elles construisent ton corps. Elles permettent de renouveler tes muscles, tes os, ta peau, tes cheveux, tes ongles et même tes poils ! Elles sont indispensables à ta croissance et te permettent de ne pas tomber malade en développant ton système immunitaire.

Où les trouve-t-on ?

Les protéines se divisent en **deux familles** : les animales et les végétales. On retrouve les **protéines animales** dans les viandes, les poissons, les œufs et le lait. Les **végétales** se trouvent dans les légumes (haricots verts, tomates séchées), les légumineuses (pois chiches, lentilles), les céréales (farines, pâtes) et les fruits secs (raisins, graines). Elles sont très importantes, car elles apportent également des fibres très utiles pour ne pas avoir mal au ventre.

POUR ÊTRE EN PLEINE FORME, IL FAUT MANGER DES PROTÉINES ANIMALES ET VÉGÉTALES.

Trop de protéines animales ?

Si tu manges trop de protéines animales, tu peux prendre trop de poids, avoir mal aux reins ou au ventre. Et même pour tes parents, ça n'est pas très bon, cela peut les rendre malades. Attention, si tu n'en manges pas assez, tu risques par contre de grandir moins vite et d'être malade !

POUR PRODUIRE DE LA VIANDE, IL FAUT BEAUCOUP D'ANIMAUX, ET CELA CONTRIBUE AU RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE !

Le conseil de nos médecins

Regarde bien la coquille des œufs et tu verras des numéros. Ils permettent de savoir comment les poules qui les ont pondus ont grandi. Voici un mémo :
0 : Poules élevées en élevage « Bio »
1 : Poules élevées en plein air
2 : Poules élevées au sol dans un bâtiment
3 : Poules élevées en cage
Mieux vaut donc choisir les 0 ou 1 !

Proti, le steak, te parle des protéines !

Tu viens de lire en page 6 que les protéines qui t'aident à te construire se trouvent dans divers aliments. Retrouve les aliments qui en contiennent ou des mots qui s'y rapportent dans la grille ci-dessous. Avec les lettres restantes, tu pourras former un mot lié à la santé de notre planète !



L	E	N	T	I	L	L	E	S	V
I	G	R	A	I	N	E	S	I	P
P	O	F	A	R	I	N	E	I	R
A	H	A	R	I	C	O	T	S	O
T	P	O	I	S	S	O	N	E	T
E	T	R	O	E	U	F	V	L	E
S	I	E	X	C	E	S	I	A	I
O	A	S	T	D	B	E	A	E	N
I	L	P	O	U	L	E	N	R	E
B	L	E	G	U	M	E	D	E	S
E	C	N	E	R	A	C	E	C	E

- Bio
- Carence
- Céréales
- Excès
- Farine
- Graines
- Haricot
- Lait
- Légume
- Lentilles
- Oeuf
- Pâtes
- Poisson
- Poule
- Protéines
- Viande

Le mot à retrouver est :

E	C	N	E	R	A	C	E	C	E
B	L	E	G	U	M	E	D	E	S
I	L	P	O	U	L	E	N	R	E
O	A	S	T	D	B	E	A	E	N
S	I	E	X	C	E	S	I	A	I
T	P	O	I	S	S	O	N	E	T
E	T	R	O	E	U	F	V	L	E
P	O	F	A	R	I	N	E	I	R
I	G	R	A	I	N	E	S	I	P
L	E	N	T	I	L	L	E	S	V

Le mot à trouver est BIODIVERSITE
Solutions :



Les noix, noisettes, graines de courge, de lin, de tournesol ou encore pignons contiennent de très bonnes graisses !

A quoi servent-ils ?

Ils t'apportent de l'énergie, protègent tes organes et jouent un rôle dans le transport des vitamines dans ton corps.

Où les trouve-t-on ?

Les lipides se divisent en **deux familles** : les matières grasses d'origine végétale et les graisses animales. Les **végétales** sont généralement dites insaturées : huiles, avocats, noix, etc. Elles sont importantes pour être en forme. Les **animales** sont la plupart du temps dites saturées : viande, charcuterie, laitages, fromages, fritures, chips, viennoiseries, etc. Il faut absolument éviter d'en consommer en trop grande quantité, car elle peuvent te rendre malade !

Huile de palme : danger ?

L'huile de palme est produite en très grande quantité en Asie et en Amérique Latine. Peu chère, elle est ensuite utilisée dans les produits que nous achetons dans les supermarchés (biscuits, pâte à

tartiner, etc.). Le problème, c'est qu'elle est suspectée d'être mauvaise pour la santé si on en consomme beaucoup. En plus, pour récolter l'huile de palme on détruit la forêt - ce qui tue beaucoup de grands singes et bien d'autres animaux d'ailleurs.

AVANT, L'HUILE DE PALME ÉTAIT UNIQUEMENT UTILISÉE DANS L'ALIMENTATION TRADITIONNELLE ASIATIQUE ET AFRICAINE. AUJOURD'HUI, ELLE EST PARTOUT !

Le conseil de nos médecins

Pour éviter les mauvaises graisses, réfléchis à ce que tu prends au petit déjeuner et au goûter... Tu peux remplacer les biscuits et le soda par un petit sandwich, un fruit lavé et de l'eau. Demande aussi à tes grands-parents ce qu'ils mangeaient quand ils étaient petits, cela te donnera peut-être des idées ! Tu peux aussi te renseigner sur ce qu'on mange dans les autres pays du monde !

Lipo, l'olive, te parle des lipides !

Tu viens d'apprendre en page 8 que les lipides sont importants mais qu'ils n'ont pas tous la même valeur. Pour leur pique-nique, quatre amis ont pris deux aliments différents chacun : un plein de bonnes graisses insaturées, l'autre plein de mauvaises graisses saturées. Retrouve à l'aide de la grille quels sont les deux aliments choisis par chaque enfant.



1. Lola a pris des noix et du saucisson pour le pique-nique (exemple dans la grille)

2. Lucas a choisi du guacamole et des cupcakes

3. L'enfant qui a choisi les olives a aussi pris les chips, ce n'est pas Emma

4. L'aliment contenant des « mauvaises graisses », qu'Emma a choisi est sucré

		BONNES				MAUVAISES			
		Noix	Olives	Guacamole	Amandes	Chips	Saucisson	Croissants	Cupcakes
PRÉNOM	Emma	X					X		
	Nathan	X					X		
	Lola	Ok	X	X	X	X	Ok	X	X
	Lucas	X					X		
MAUVAISES	Chips								
	Saucisson								
	Croissants								
	Cupcakes								

TABLEAU DE SYNTHÈSE		
PRÉNOM	BONNES	MAUVAISES
Emma		
Nathan		
Lola	Noix	Saucisson
Lucas		

Solutions : Emma a choisi les amandes et le croissant, Nathan les olives et les chips, Lola les noix et le saucisson, Lucas le guacamole et les cupcakes.



Les vitamines, qu'est-ce que c'est ?

Les vitamines ? Moi, je joue avec !

Fer, calcium, iode, manganèse, potassium, magnésium, sodium, zinc : les sels minéraux sont indispensables pour te sentir bien dans ton corps ! On en trouve principalement dans les fruits et les légumes, mais aussi dans les céréales, les laitages, la viande ou le poisson ! Encore une bonne raison de manger varié !

A quoi servent-elles ?

Les vitamines sont indispensables pour le corps. On en trouve de toutes les sortes : des A, des B, des C, des D, des E, ou encore des K. En général, nous ne pouvons pas les fabriquer tout seul. C'est pourquoi, il est essentiel qu'elles soient apportées par notre alimentation.

LES VITAMINES NOUS AIDENT À LUTTER CONTRE LES MALADIES.

Où les trouve-t-on ?

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en minéraux, qu'ils soient cuits, crus, frais, surgelés ou en conserve. Il est important qu'ils soient variés, produits dans la région et surtout de saison. Cela permet de mieux conserver leurs vitamines tout en préservant l'environnement. Pour rester en forme, il est bon de manger beaucoup de fruits et légumes différents. Tu peux aussi rajouter des aromates comme l'ail, l'oignon, la ciboulette, l'échalote ou le persil ! Sensations garanties !

Une assiette de toutes les couleurs : quel intérêt ?

Il est important de manger coloré. Pourquoi ? Parce que les fruits et les légumes contiennent des colorants naturels essentiels pour la santé. Même les tisanes peuvent en apporter. Attention, les colorants chimiques, présents dans les bonbons par exemple, peuvent eux, par contre être mauvais pour la santé !

Le conseil de nos médecins

Pour te désaltérer, il n'y a que l'eau ! Mais pour un goûter d'anniversaire, tu peux faire une exception et boire un peu de sirop ou de jus de fruit. Attention à ne pas confondre les jus de fruits pressés riches en vitamines et les boissons ou sodas aux fruits qui sont pleins de produits chimiques et de sucres ajoutés ! On évite d'ailleurs au maximum tous les sodas, qui ne sont pas très bons pour la santé !

Vivi, la citrouille, te parle des vitamines !

Tu viens d'apprendre qu'il était important de manger coloré. Pour faire le plein de couleurs et de vitamines, nous te proposons d'écrire le nom de chaque fruit et légume ci dessous pour tester tes connaissances !



<p>Exemple</p>  <p>BANANE</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>
 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>	 <p>.....</p>

Solutions de gauche à droite : Pastèque; Betteraves; Abricots; Figs; Courgettes; Poires; Poireaux; Artichaut; Carottes; Brocoli; Avocat

Trois recettes pour Mini-Gourmet !

PAR LE CHEF CHRISTOPHE GAVOT, VILLA GALLICI, RELAIS-CHATEAUX



Tous les seconds mercredi du mois, le Chef Christophe Gavot propose un menu enfant 100% santé sur le site de l'ASEF: www.asef-asso.fr

Idée d'entrée : « Pain perdu entre terre et mer »

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- * 4 tranches de pain de mie
- * 2 avocats bien mûrs
- * 200g de petites crevettes
- * 1 cuillère à café d'huile d'olive
- * Un citron vert
- * 1 cuillère à café de mascarpone
- * 1 œuf
- * 100g de lait
- * Sel, poivre

COMMENT FAIRE ?

Avec un adulte, épluche les avocats et dénoyaute-les. Ensuite, coupe-les en petits cubes.

Dans un saladier, mélange les dés d'avocats avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre. Mets les crevettes égouttées dans un

bol, le zeste du citron vert, une goutte d'huile d'olive et le mascarpone. Place le tout au réfrigérateur.

Taille le pain de mie en disque à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Dans une assiette creuse, bats l'œuf et le lait. Sale et poivre, puis trempe le pain de mie dans la mixture.

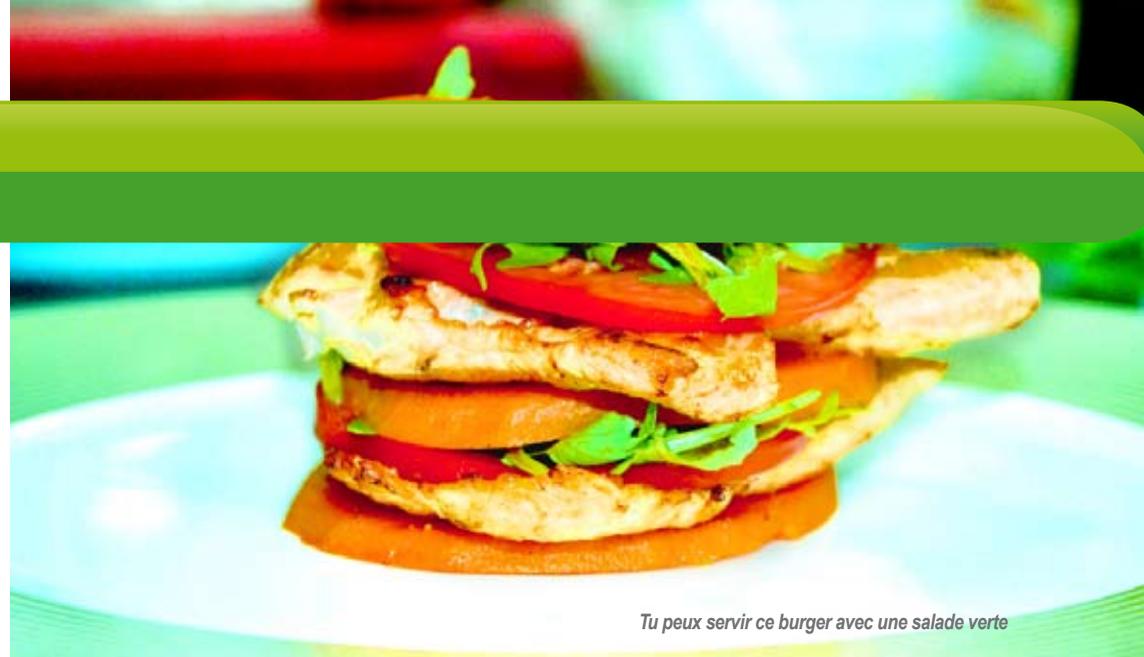
Toujours avec un adulte, fais fondre un peu de beurre dans une poêle et mets y les disques de pain de mie. Ils doivent être bien colorés de chaque côté.

Pour servir, dispose un disque de pain de mie. Recouvre avec les petits dés d'avocat et finis par les crevettes. Bon appétit !

LE + SANTÉ : L'AVOCAT EST PLEIN DE VITAMINES, ET LES CREVETTES APPORTENT PLEIN DE BONNES GRAISSES



Tu peux aussi réduire l'avocat en purée à l'aide d'une fourchette plutôt que de le laisser en dés !



Tu peux servir ce burger avec une salade verte

Idée de plat : « Diet Burger et sa douce patate »

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- * 1 kilo de patates douces
- * 500 grammes de blancs de volailles aplatis (à demander au boucher)
- * 1 tomate et des feuilles de salade
- * Graines de sésame, sel et poivre

COMMENT FAIRE ?

Avec un adulte, épluche les patates douces. Puis, coupe-les dans la largeur pour obtenir des palets de deux centimètres d'épaisseur. Sale-les.

Toujours avec un adulte, fais chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et dispose-y les palets salés. Fais-les colorer sur les deux faces. Ajoute un fond d'eau pour terminer la cuisson. Les palets doivent être fondants. Saupoudre

de graines de sésame. Fais ensuite cuire la volaille salée et poivrée.

Mets un palet de patate, une rondelle de tomate, un blanc de poulet, une rondelle de tomate, quelques feuilles de salade et termine par un autre palet. Renouvelle sur un second niveau. Bon appétit !

LE + SANTÉ : CE PLAT EST PLEIN DE VITAMINES, DE PROTÉINES ET CONTIENT PEU DE GRAISSES

Les bienfaits du fait-maison

Le fait-maison est bien meilleur que ce qu'on achète tout fait dans les supermarchés ! Les plats seront moins gras, moins salés et moins sucrés et en plus, ils ne contiendront pas d'additifs alimentaires.

Idée de dessert : « Tiramisu surprise: mûres, yaourt et cacao »

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- * 4 yaourts natures
- * 4 cuillères à café de sucre (*falcutatif*)
- * 4 pots en verre
- * 4 biscuits cuillères
- * 1 café décaféiné
- * 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- * Une douzaine de mûres

COMMENT FAIRE ?

Vide les yaourts natures dans un saladier et ajoute le sucre.

Place les biscuits cuillères au fond du pot et verse un peu de «déca» ou de chicorée dessus.

Recouvre à moitié avec le mélange yaourt-sucre.

Ajoute quelques mûres.
Recouvre avec le mélange yaourt-sucre jusqu'en haut du pot.

Saupoudre le tout avec du cacao en poudre. Bon appétit !

LE + SANTÉ : UN DESSERT QUI NE CONTIENT PAS TROP DE SUCRE ET TU PEUX MÊME ENCORE RÉDUIRE LA DOSE !

Bien manger, c'est bon !

Il n'y a pas que les enfants en surpoids qui doivent faire attention à ce qu'ils mangent. Tu peux mal manger tout en restant mince. Quel que soit ton poids, il est important pour ta santé que ton alimentation soit équilibrée et que ta boisson principale soit l'eau. Cela garantit que ton corps et ton cerveau vont bien grandir !



Tu peux remplacer les mûres par d'autres fruits : framboises, myrtilles, fraises, abricots...

Bibliographie

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos références sur notre site www.asef-asso.fr

LE SURPOIDS

*Jaballas E et al., Parents' perceptions of their children's weight, eating habits, and physical activities, J Pediatr Health Care. 2011 Sep-Oct;25(5):294-301.

*Juonala M et al., Childhood and adult adiposity and cardiovascular risk factors. N Engl J Med. 2011 Nov 17;365:1876-85.

LES GLUCIDES

*Site internet de l'Anses : Les glucides.

*Collegiale des Enseignants de Nutrition

LES PROTEINES

*Site internet de l'Anses : Les protéines.

*Guide nutrition destiné aux professionnels de santé, Inpes, 2009.

*Jantchou P et al., Animal protein intake and risk of inflammatory bowel disease : The E3N prospective study, Am J Gastroenterol. 2010 Oct;105(10):2195-201.

LES LIPIDES

*Ballesteros-Vásquez MN et al., Trans fatty acids: consumption effect on human health and regulation challenges, Nutr Hosp, 2012 Feb;27(1):54-64.

*INPES, La santé vient en mangeant, PNNS, septembre 2002.

LES VITAMINES

* Hébert A. et al., Fruits et légumes, la santé du monde, CIRAD, Montpellier 2009.

* Aatola H, et al., Lifetime fruit and vegetable

consumption and arterial pulse wave velocity in adulthood: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Circulation. 2010 Dec 14;122(24):2521-8.

BOISSONS SUCRÉES, BOISSONS LIGHT

* Colorants alimentaires et symptômes d'hyperactivité chez des enfants, Rev Prescrire 2009 ; 29 (308) : 433.

*Ebbeling CB,et al., A randomized trial of sugar-sweetened beverages and adolescent body weight., N Engl J Med. 2012 Oct 11;367(15):1407-16.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet et Dr Patrice Halimi

REDACTION ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer

DOCUMENTATION SCIENTIFIQUE
Jennifer Maherou

Avec la participation et le soutien du
Dr Catherine Begnis, Membre de l'ASEF

@Fotolia

© ASEF - Tous droits réservés - 2014

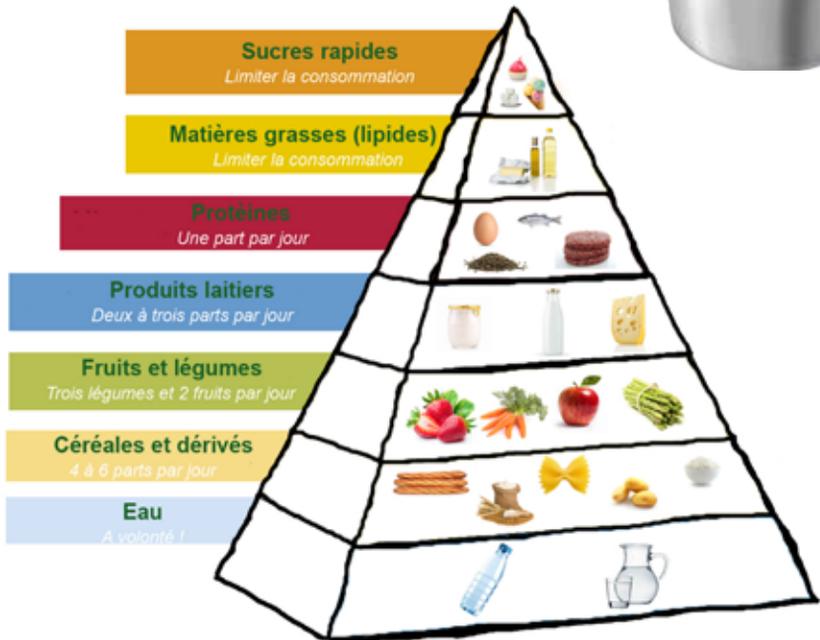
L'ASEF EST SOUTENUE PAR :



ET AVEC LE SOUTIEN EXCEPTIONNEL DE :



Fétou, la marmite, te présente sa pyramide alimentaire pour t'aider à bien manger tous les jours. Aide-la à la terminer en coloriant les différents étages avec tes crayons de couleurs !



Retrouve plein d'autres recettes et astuces sur :

www.asef-asso.fr