



LE PETIT GUIDE SANTÉ DU MINI-GOURMET

- Rédigé par nos médecins -



TEST : QUEL MINI-GOURMET ES-TU ?



DANS TOUTS LES CAS, GRÂCE AUX CONSEILS ET AUX JEUX DE CE PETIT GUIDE, L'ALIMENTATION N'AURA PLUS DE SECRET POUR TOI !

SOMMAIRE

LES GLUCIDES P.4

LES PROTÉINES P.6

LES LIPIDES P.8

LES VITAMINES P.10

BIBLIOGRAPHIE P.15

« Bien se nourrir est important pour la santé ! Quel que soit ton poids, il est essentiel que ton alimentation soit équilibrée et que ta boisson principale soit l'eau. Cela garantit que ton corps et ton cerveau vont bien grandir. Nous te laissons découvrir ce guide. N'hésite pas à le faire avec tes parents. Ils peuvent aussi apprendre des choses ! »

Dr Catherine Begnis
Membre de l'ASEF

DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Pierre Souvet, Dr Eric Ménat et
Dr Jean-Loup Mouysset.

REDACTION ET MISE EN PAGE

Dr Catherine Begnis, Ludivine Ferrer
et Mathilde Provost.

Un grand merci à Catherine Guasco et à
Caroline Vasarhelyi, Naturopathes.

@Fotolia

@ASEF - Tous droits réservés - Février 2017

LES GLUCIDES, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Les pommes de terre peuvent constituer une source intéressante en glucide, à condition de toujours les associer avec des légumes !

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 doivent être consommés à tous les

repas. Ils sont indispensables si tu veux rester en pleine forme toute la journée ! Quant aux sucres rapides, ils te donnent de l'énergie tout de suite... Mais ils sont à consommer avec modération. En plus, ils peuvent te donner des caries.

SUCRE PAS PRESSÉ EN VUE !

Les **sucres lents** se trouvent dans les légumineuses (pois chiches, lentilles), les plantes à racine ou encore les céréales (semoule, riz, pâtes, pain), qu'il faut toujours accompagner de légumes. Ils t'aident à avoir de l'énergie toute la journée. Pour ta santé, évite de ne manger que de la farine de blé blanche. Tu peux aussi essayer la farine semi-complète de blé ou de petit épeautre par exemple. Tu auras ainsi moins de risque de développer une allergie et tu préserveras la biodiversité.

SUCRE EN EXCÈS DE VITESSE !

Quant aux **sucres rapides**, ils se trouvent dans tous les aliments sucrés. Evite ceux qui ont été ajoutés artificiellement : les biscuits, les gâteaux, les bonbons, les glaces, les sodas... Dans d'autres, il est présent naturellement comme les fruits et le miel. Il est préférable de consommer ces derniers qui vont en plus du sucre t'apporter des vitamines et des éléments minéraux pour que tu restes en pleine forme. Alors, mange des fraises, mais pas en version bonbon !

LES GLUCIDES ? MOI, JE JOUE AVEC !

- GLUGLU, LA CHATAÏGNE, 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 SI TU EN CONSOMMES TROP !



SUCRES LENTS À ENTOURER : PÂTES COMPLÈTES, POIS CHICHES, LENTILLES, PAIN COMPLET, SUCRES RAPIDES À RAYER : BISCUITS, PAIN DE MIE BLANC, BONBONS, GLACE, SODA.

SOLUTIONS

LES PROTÉINES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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 ?

Les protéines 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 qui combat les maladies.

OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les protéines se divisent elles aussi 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, les légumineuses (pois chiches, lentilles, etc), les céréales (farines, pâtes, etc) et les fruits secs. Elles sont très importantes, car elles apportent également des fibres très utiles pour ne pas avoir mal au ventre.

TROP DE PROTÉINES ANIMALES ?

Pour protéger tes reins et tes intestins, pense à bien alterner tes sources de protéines animales : viandes (rouges et blanches), poissons, œufs et produits laitiers. C'est important pour ta santé, mais aussi pour notre planète !

SOIGNE TES POULES !

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 !

LES PROTÉINES ? MOI, JE JOUE AVEC !

- PROTI, LE STEACK, 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
- ŒUF
- PÂTES
- POISSON
- POULE
- PROTÉINES
- VIANDE

LE MOT À RETROUVER EST :

3	E	C	E	V	A	R	E	N	C	E
S	E	E	N	B	O	E	T	I	B	E
E	N	E	P	O	U	L	E	N	R	E
N	3	V	3	3	3	3	3	3	3	3
I	V	I	I	S	S	S	S	S	S	S
E	I	A	A	O	E	U	F	V	L	E
T	E	N	O	S	S	I	O	L	I	T
S	O	H	A	R	I	C	O	T	S	O
P	R	I	F	A	R	I	N	E	I	R
P	1	I	G	R	A	I	N	E	S	I
A	0	L	E	G	U	M	E	D	E	S



BIO DIVERSITÉ
LE MOT À TROUVER EST :

LES LIPIDES, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Pour le goûter, pense à manger des fruits secs (abricots secs, raisins secs, amandes, noix, noisettes...). Ils te fournissent à la fois de l'énergie et des vitamines essentielles pour le bon fonctionnement de ton organisme.

A QUOI SERVENT-ILS ?

Les lipides 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 appelées bonnes graisses. Il s'agit notamment des huiles de premières pressions à froid ou des huiles "Bio", de l'avocat, ou encore des

noix. Elles sont importantes pour être en forme. Les **animales** sont la plupart du temps qualifiées de mauvaises graisses : viande, charcuterie, laitages, fromages, etc. Il faut donc éviter d'en consommer en trop grande quantité. Il en va de même pour les fritures, chips et viennoiseries, très riches en graisse !

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 fait du mal à beaucoup d'animaux.

LE "BIO", C'EST QUOI ?

Le "Bio" est une méthode de production qui respecte la nature et les animaux. Des produits naturels sont utilisés pour cultiver les terres. En mangeant "Bio" (cf. logos ci-dessous), tu évites donc d'ingérer des substances qui peuvent être mauvaises pour ta santé.



LES LIPIDES ? MOI, JE JOUE AVEC !

- 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, L'AUTRE PLEIN DE MAUVAISES GRAISSES. 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
PRÉNOMS	EMMA								
	NATHAN								
	LOLA	✓					✓		
	LUCAS								
MAUVAISES	CHIPS								
	SAUCISSON								
	CROISSANTS								
	CUPCAKES								

TABLEAU DE SYNTHÈSE		
PRÉNOMS	BONNES	MAUVAISES
EMMA		
NATHAN		
LOLA	NOIX	SAUCISSON
LUCAS		



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.

SOLUTIONS

LES VITAMINES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

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.

OÙ LES TROUVE-T-ON ?

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en minéraux, qu'ils soient cuits à la vapeur, crus, frais, surgelés ou en conserve quand tu es pressé. Il est important qu'ils soient variés, produits dans la région, de saison et si possible "Bio". 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 !

BOISSONS : LESQUELLES CHOISIR ?

À table, l'eau doit être incontournable ! Les jus de fruits frais doivent rester l'apanage du petit déjeuner ou des goûters d'anniversaire. Attention à ne pas consommer trop de sodas ou de boissons à bases de concentrés qui sont souvent pleins de produits chimiques et de sucres ajoutés. Opte plutôt pour des jus de fruits pressés, riches en vitamines.



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 !

LES VITAMINES ? MOI, JE JOUE AVEC !

- VIVI, LA CITROUILLE, TE PARLE DES VITAMINES ! -

TU VIENS D'APPRENDRE QU'IL ÉTAIT IMPORTANT DE MANGER COLORE. 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 !



DE GAUCHE À DROITE : PASTÉQUE; POIREAUX; POIREAUX; POIREAUX; FIGES; COURGETTES; COURGETTES; CAROTTES; BROCOLI; AVOCAT

SOLUTIONS



RETROUVEZ NOTRE COLLECTION DE " PETITS GUIDES SANTÉS "



WWW.ASEF-ASSO.FR



EST SOUTENUE PAR



WWW.LEROYMERLIN.FR



WWW.RAINETT.FR



WWW.LOVEANDGREEN.FR



WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM



WWW.NUTERGIA.COM