

# Ta santé, ton assiette, ta planète !

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR VOTRE ENFANT !



Pour en savoir plus : [WWW.FONDATION-PILEJE.COM](http://WWW.FONDATION-PILEJE.COM)



**FONDATION  
PILEJE** PROMOUVOIR LA  
SANTÉ DURABLE  
Animée par Fondation France

ŒUVRE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL À BUT NON LUCRATIF

En tant que parents ou personne responsable de petits enfants, nous entendons souvent parler de l'importance d'une bonne alimentation pour les aider à bien grandir, pour qu'ils gardent une bonne énergie, pour leurs apprentissages et également pour le plaisir d'être ensemble tout en prenant soin de notre planète.

La difficulté est souvent de savoir quels aliments privilégier, comment équilibrer l'alimentation de votre enfant sur une journée ou encore de lui apprendre les bonnes habitudes dès le plus jeune âge malgré les nombreux facteurs extérieurs qui influencent ses choix (publicités, mode, copains).

Ce livret a pour vocation de vous aider à mieux appréhender les besoins de votre enfant et aussi à trouver des moyens de mieux équilibrer concrètement son alimentation sur une journée. Vous pourrez avec votre enfant essayer certaines recettes que vous trouverez à la fin de ce livret, pour mettre en pratique ces suggestions.



Nous vous souhaitons  
de beaux échanges avec  
votre enfant et une  
bonne santé !

**Délicieusement  
vôtre !**

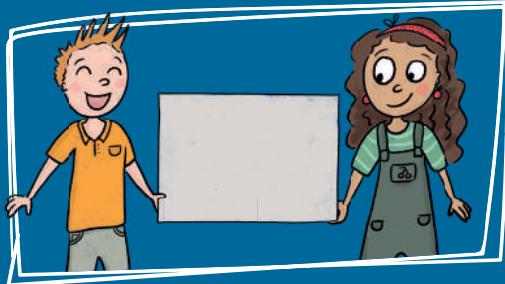
# Sommaire



**1** LES DIFFÉRENTES FAMILLES  
D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT



**2** UNE JOURNÉE PLEINE DE  
VITALITÉ



**3** TRUCS ET ASTUCES POUR  
PARENTS DÉBORDÉS



**4** DES RECETTES À  
RÉALISER EN FAMILLE

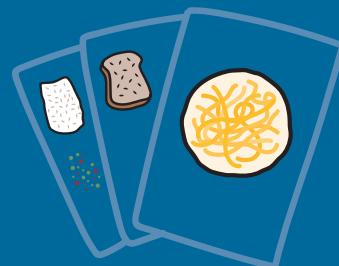
# 1 Les différentes familles d'aliments et leur intérêt



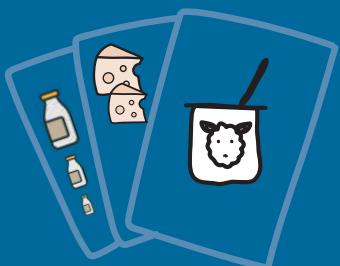
1 BOISSONS



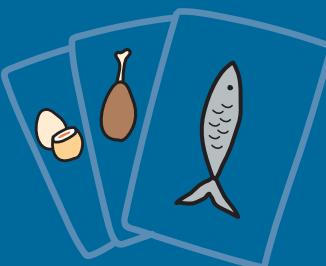
2 FRUITS ET LÉGUMES



3 CÉRÉALES ET FÉCULENTS



4 PRODUITS LAITIERS



5 VIANDES, POISSONS, OEUFS



6 LES MATIÈRES GRASSES



7 PRODUITS SUCRÉS



LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Les boissons

L'EAU EST LA SEULE BOISSON ESSENTIELLE !

6-8 verres d'eau par jour.



**Pas de sodas, ni de jus de fruits  
(ou occasionnellement).**

Le corps des enfants contient proportionnellement plus d'eau que celui des adultes et ils sont plus sensibles à la déshydratation.

L'eau permet d'éliminer les toxines, de faire fonctionner et de transporter les cellules dans le corps, **alors on leur propose un verre d'eau dès le réveil et régulièrement dans la journée.**





LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Les fruits et les légumes

POUR METTRE DE LA COULEUR DANS SON ASSIETTE !

5 par jour

(3 portions de légumes et 2 fruits entiers par jour).



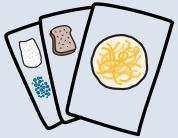
On les consomme pour leur apport en vitamines, minéraux importants pour l'immunité, la croissance, la mémoire, le bon fonctionnement de l'organisme en général.

Leurs fibres jouent aussi un rôle important sur la digestion et l'élimination.

**On les préfère donc entier plutôt qu'en jus, de saison et locaux pour conserver leurs qualités nutritionnelles.**

Par manque de temps, on peut les cuisiner surgelés, dans leur version nature.



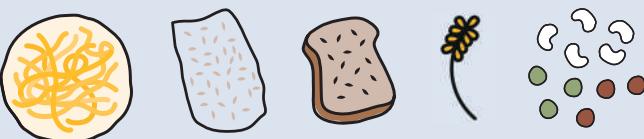


LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Les céréales et les féculents

POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE !

À tous les repas, au moins une version complète par jour : pâtes, riz, semoule, pain, pomme de terre, quinoa, boulgour... ou pâte à tarte (*maison de préférence*).



Cette famille forme la principale source d'énergie de votre enfant la journée et participe à un sommeil réparateur le soir.

**Préférer les aliments complets** (pain complet, céréales complètes).

**Ils apportent des fibres** pour le confort digestif et la satiété.

En outre, les légumes secs élèvent peu la glycémie, ce qui est bon pour la santé.

Les légumineuses (*lentilles, pois chiche, haricots rouges, pois cassés*) peuvent rentrer dans cette famille et sont aussi de bonnes sources de protéines végétales.



**L'idéal ? En manger 2 fois par semaine au moins !**



LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

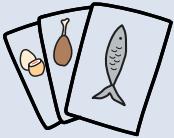
# Les produits laitiers

POUR UNE BONNE CROISSANCE !

**3 par jour :** yaourt, petit-suisse, fromage blanc, lait ou fromage de vache, chèvre ou brebis (*s'il n'y a pas d'intolérance*) et plutôt dans leur version nature.



Pour les enfants, les produits laitiers sont **une source de calcium, de vitamine D et de protéines pour leur croissance.**



LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Viandes, poissons et œufs

## POUR BIEN FONCTIONNER !

Privilégier plutôt les viandes blanches 2 fois par semaine. La viande rouge et la charcuterie sont à limiter à 1 à 2 fois par semaine.

Pour les poissons, penser aux poissons gras (sardine, maquereau, saumon, truite) 2 fois par semaine.



Les protéines en quantité raisonnable sont indispensables à la croissance de votre enfant et au bon fonctionnement de son organisme. Elles forment ainsi les briques pour construire les enzymes, les neurotransmetteurs, les protéines de transport et immunitaires en plus de leurs muscles.



Autre source de protéines : penser aux légumineuses (*haricots rouges, lentilles, pois chiches*) ou à un plat de légumes avec une préparation composée d'œufs (*tarte aux légumes, gratin...*), c'est une bonne alternative pour le repas du soir, surtout si votre enfant a déjà mangé de la viande ou du poisson au déjeuner.





LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Les matières grasses

POUR BIEN FAIRE COMMUNIQUER LES CELLULES ENTRE ELLES.



Les matières grasses ne sont pas toutes à bannir de notre alimentation, certaines sont essentielles à notre santé : **il s'agit des bons gras**. Ils constituent une réserve d'énergie pour l'organisme, ils sont importants pour la communication entre nos cellules et pour le développement cérébral et nerveux de l'enfant.

**Les acides gras oméga 3 sont à privilégier** car nous ne pouvons pas les fabriquer. On les retrouve dans :

- **Les poissons gras** (sardine, maquereau, saumon, truite...)
- **Les huiles végétales colza/noix** (1-2 cuillère(s) à soupe par jour)
- **Les oléagineux** (noix, noisettes, amandes...)



**BLEU-BLANC-CŒUR, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Crée en 2000, l'association Bleu-Blanc-Cœur milite pour une agriculture préservant la chaîne alimentaire, la santé animale et humaine, en nourrissant mieux les animaux en particulier avec des aliments riches en oméga 3 (la luzerne, l'herbe, le lin...). Ainsi, les produits sont naturellement mieux équilibrés et l'homme se nourrit mieux également. Le label peut se retrouver sur du pain, des œufs, ou de la viande.



LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS ET LEUR INTÉRÊT

# Les produits sucrés

**LES PRODUITS SUCRÉS NE SONT PAS ESSENTIELS !**

On peut les limiter tout comme les produits gras, salés ou ultra transformés...



Souvent consommés de façon excessive et présents dans certains produits industriels, les sucres ajoutés peuvent être limités en privilégiant le “fait-maison”.

## Focus activité physique

**NOTRE CORPS A BESOIN DE BOUGER !**

Comme l'alimentation, l'activité physique est un acte quotidien, essentiel à notre maintien en bonne santé. De nombreuses études le montrent, “bien-bouger” diminue le risque de maladies et améliore la qualité de vie, la détente et le sommeil.

**Encouragez vos enfants à se dépenser au maximum !**

Vélo, foot, marche en famille, parc après l'école...



# 2 Une journée pleine de vitalité

LA VARIÉTÉ, C'EST LA CLÉ...  
ALORS INVITONS NOS ENFANTS À MANGER DE TOUT !





## AU LEVER, ON S'HYDRATE ET ON FAIT LE PLEIN DE VITAMINES !



+



+



+



**Un grand verre  
d'eau**

**Un fruit entier**  
(éviter les jus souvent trop  
sucrés et sans fibres)

**Un produit céréalier**  
(tranche de pain plutôt complet ou des  
crêpes ou une tranche de gâteau au  
yaourt maison...)

**Un produit laitier** (en particulier  
fromage ou yaourt), ou des  
**oléagineux** (amandes, noix, noisettes)  
ou des **protéines** (œuf, jambon)



## AU DÉJEUNER, ON PENSE AUX LÉGUMES DE SAISON...



*Et locaux si possible (renseignez-vous auprès  
de la mairie sur les paniers bio disponibles)*

↑ vitamines et  
minéraux

↓ transport, plastique =  
moins d'impact sur la planète



+



+



+



**Des légumes de  
saison**

**Une source de protéines :**  
**poisson gras** (2/sem), **viandes  
blanches** (2/sem)

à chaque fois **des  
féculents** (pâtes, riz, pain,  
pomme de terre, semoule)

**Un yaourt blanc**  
et/ou **un fruit** en  
dessert



## AU GOÛTER, ON FAIT LE PLEIN D'ÉNERGIE EN RESTANT SOUCIEUX DE LA PLANÈTE.

Habitez votre enfant à avoir une gourde qu'il remplira au besoin et préparez-lui une petite boîte avec :



**Un fruit**  
(une bonne alternative à la compote à boire)



**Un morceau de chocolat ou un morceau de fromage**



**Du pain ou 1 tranche de gâteau fait maison**



**Quelques noisettes et noix**



## LE SOIR, ON SE PRÉPARE POUR UNE BONNE NUIT !

Pour bien grandir et assimiler toutes les connaissances acquises pendant la journée.

Un dîner léger et si possible en famille...  
Avec :



**Des céréales ou un féculent**



**Des légumes de saison**



**Du poisson gras (si pas de protéines à midi) ou des légumineuses de temps en temps.**



**Huile de colza ou noix**



**Un yaourt blanc et/ou un fruit en dessert**

# 3 Trucs et astuces pour parents débordés



# Être parent, ce n'est pas toujours évident ! Alors, quelques trucs et astuces :

**PLUS C'EST SIMPLE,  
PLUS C'EST BON.**

**Choisir des aliments frais et/ou bruts en priorité.** Sinon, les acheter avec une composition avec **maximum 5 ingrédients**. Le Nutriscore est un bon indicateur.



Privilégiez le score A et B.



**MOINS D'EMBALLAGES :  
3 IDÉES À TESTER POUR PRENDRE SOIN  
DE L'ENVIRONNEMENT :**

- **Au goûter :** du pain, 2-3 carrés de chocolat, 1 pomme, 1 gourde d'eau.
- Riz, pâtes et autres épicerie sèches **en vrac** ? Tentez l'expérience !
- Réutilisez les sacs kraft et sacs en tissu pour vos courses : **le meilleur déchet, c'est celui qui n'existe pas !**

*le tour est joué sans plastique !*





## COMMENT FAIRE POUR LEUR DONNER ENVIE DE MANGER PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES ?

- **Montrez l'exemple** car nous sommes leur meilleur modèle.
- **Emmenez-les au marché** et choisissez avec eux le menu de la semaine.
- **Façonnez des assiettes** en forme de bonhomme avec des légumes.
- Pourquoi ne pas **organiser un apéritif** avec des carottes ou concombres en bâtonnets, des tomates cerises ? Les accompagner avec plusieurs sauces (*houmous, tzatziki, fromage*



*blanc et herbes*). On peut aussi utiliser les bâtonnets de légumes pour en faire des mouillettes dans les œufs à la coque.

- Dans les pâtes, essayez d'ajouter **des spaghetti de légumes** (*courgettes, carottes*) faits avec un économie ou **réalisez une sauce** pleine de légumes bien mixés (*tomates, courgettes, oignons...*).
- **Proposez toujours un légume au repas** même si votre enfant n'en mange qu'une petite quantité pour qu'il s'habitue au goût.
- Si la vue d'un légume lui fait horreur, cachez les dans les préparations, dans les plats préférés de la famille (*lasagne, hachis Parmentier, quiche, soupe ou smoothie*) **en version mixée**.

# 4 Des recettes à réaliser en famille

\* Ingrédients pour 4 personnes



**RECETTE SALÉE**

# Soupe verte super vitaminée

**PRÉPARATION :**

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile puis ajouter le brocoli et les courgettes en morceaux.

Rajouter les petits pois, l'eau et le bouillon cube ou le sel.

Cuire les légumes pendant 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Mixer finement.

**INGRÉDIENTS**

1 petit brocoli



2 petites courgettes



100 g de petits pois (frais ou congelés ; pas en boîte)



1 oignon



1/2 bouillon cube ou juste un peu de sel



400 ml d'eau

**RECETTE SALÉE**

# Pizza maison

**PRÉPARATION :**

Prévoir un temps de repos pour la pâte à pizza.

Graisser légèrement un grand saladier et réserver. Mettre l'eau tiède, le sucre et la levure boulangère dans un autre saladier et mélanger pendant 20 secondes.

Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir pendant 2 minutes.

Mettre la pâte dans le saladier huilé et former une boule.

Couvrir de film alimentaire et laisser la pâte lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (*environ 3 heures*). On peut la préparer le matin pour le soir.

Étaler la pâte en forme de rond avec un rouleau sur un papier de cuisson.

Garnir avec vos enfants la garniture choisie (*concentré de tomates, lamelles de mozzarella, champignons, jambon blanc, légumes...*).

Mettre au four à 230°C pendant 15 à 20 minutes. Servir avec une grande salade verte.

**INGRÉDIENTS**

400 g de farine semi-complète ou de petit épeautre



30 g d'huile d'olive



220 g d'eau (température ambiante)



1 cuillère à café rase de sucre



8 g de levure sèche boulangère



1 cuillère à café rase de sel



Garniture au choix

# Crumble de légumes

## PRÉPARATION :

Faire revenir l'oignon, l'aubergine, le poivron et les courgettes coupés en très petits morceaux dans une poêle.

Ajouter les tomates coupées en morceaux et la moutarde. Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez prendre un mélange surgelé de ratatouille.

Huiler un moule, repartir le mélange au fond, puis recouvrir de chapelure ou des flocons d'avoine puis du parmesan.

Cuire 30 min à 180°C.



## INGRÉDIENTS

1 oignon



1 aubergine



1 poivron



1 courgette



2 tomates



2 cuillères à soupe de moutarde



50 g de parmesan



2-3 poignées de chapelure ou de flocons d'avoine

# Nuggets ou croquettes poisson maison

## PRÉPARATION :

Couper le poulet en petits morceaux / laisser les morceaux de poisson entier.

Battre les œufs dans un bol.

Mettre les flocons d'avoine et les amandes concassées (ou la chapelure) avec un peu de sel et épices dans un autre bol.

Tremper ensuite chaque morceau de poulet / poisson dans la farine puis dans les œufs puis dans la chapelure et les mettre dans un plat au four. Arroser d'un filet d'huile.

Cuire environ 20 min à 200° en retournant les nuggets/ croquettes à mi-cuisson.



## INGRÉDIENTS

200 g de filet de poulet ou 200 g de poisson blanc



2 œufs



3 cuillères à soupe de farine semi-complète



50 g de flocons d'avoines et 50 g d'amandes concassées (vous pouvez aussi utiliser du pain complet finement mixé ou des cornflakes écrasés)



Sel et épices au choix (paprika, épices pour volaille...)



RECETTE SUCRÉE

# Gâteau au yaourt

PRÉPARATION :

Mélanger le yaourt, les œufs, l'huile et le sucre ou l'agave.

Ajouter la levure, la farine et la cannelle ou la vanille ou les pépites de chocolat.

Mettre dans un moule à cake et cuire à 180°C pendant 25 minutes.

RECETTE SUCRÉE

# Cookies banane chocolat (12 cookies)

PRÉPARATION :

Mixer les dattes, battre l'œuf puis mélanger tous les autres ingrédients.

Former des boules de +/- 5 cm. Mettre sur du papier cuisson sur la plaque du four.

Cuire 15 min au four à 180°C.



INGRÉDIENTS



1 pot de yaourt



3 œufs



3 pots de farine de blé semi-complet



1 pot de sirop d'agave ou de sucre complet



1 pot d'huile d'olive



1 cuillère à soupe de levure



1 cuillère à soupe de cannelle ou de vanille ou des pépites de chocolat

INGRÉDIENTS



200 g de flocons d'avoine



80 g de dattes mixées



1 banane écrasée



50 g de chocolat dessert (pépites ou de petits morceaux)



30 g de poudre de noisette ou amandes



3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza



3 cuillères à soupe de boisson végétale ou de lait de vache



1 œuf

## LA FONDATION PiLeJe



La Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France, œuvre d'intérêt général à but non lucratif, a pour mission de promouvoir les liens entre alimentation, la gestion du stress/sommeil, l'activité physique et la santé auprès d'un large public.

Depuis le début de son aventure, la Fondation est soutenue par de nombreux partenaires, engagés dans la prévention, qui font progresser une connaissance partagée des habitudes de vie.

A travers ses différents programmes auprès des enfants, la Fondation souhaite sensibiliser les plus jeunes afin d'inscrire des habitudes de vie durables et saines.



## HECTAR



Hectar est un écosystème orienté agriculture, innovation, entrepreneuriat et tech.

Il regroupe sur un même site :

- Une ferme pilote en transition bio et agriculture régénératrice en polyculture de céréales et élevage,
- Un campus de formation aux métiers agricoles,
- Un accélérateur de startups agricoles et alimentation durable,
- Des espaces de recherches, d'expérimentation et de séminaires,
- Ainsi qu'une maison pédagogique dédiée à l'accueil des scolaires pour les sensibiliser aux enjeux de l'alimentation bonne pour la santé et bonne pour la planète.





## FONDATION PILEJE ABRITÉE PAR LA FONDATION DE FRANCE

37 quai de Grenelle, 75738 Paris Cedex 15

contact@fondation-pileje.com - 01 45 51 58 03 - [www.fondation-pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)

Suivez nous sur les réseaux sociaux: Fondation PiLeJe



**FONDATION  
PILEJE** PROMOUVOIR LA  
SANTÉ DURABLE  
œuvre d'intérêt général à but non lucratif

abritée par  
Fondation  
France