



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



# Nutri PLATO

C'est facile de **bien manger** !

4-11  
ANS



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE  
Bien manger. Bien vivre

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 

**Le kit NutriPLATO s'inscrit dans le programme**

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 

**une initiative qui a pour objectif d'aider les parents  
à donner de bonnes habitudes alimentaires à leurs enfants,  
pour que les repas riment toujours avec plaisir.**



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

**Bien manger, Bien vivre**

[www.nestle.fr/la-fondation-nestle-france](http://www.nestle.fr/la-fondation-nestle-france)  
[fondation@fr.nestle.com](mailto:fondation@fr.nestle.com)



FondationNestléFrance



Fond\_Nestle\_Fr



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

# NutriPLATO

**La Fondation Nestlé France vous propose un kit composé d'une assiette et d'un livret destiné aux enfants de 4 à 11 ans.**



**Son objectif est d'aider les familles et les enfants à bien manger, en créant des repas variés et équilibrés, adaptés à l'âge des enfants en termes de portions, pour des moments de plaisir partagé. Le livret vous permet aussi de disposer des repères nutritionnels validés par la communauté scientifique.**

Ce livret a été élaboré par la Fondation Nestlé France en suivant les dernières recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et du Haut Comité de Santé Publique (HCSP). Ces recommandations seront actualisées au fur et à mesure de la diffusion des nouveaux repères nutritionnels pour les enfants.

Il a été validé par le Dr Patrick Serog (médecin nutritionniste, responsable scientifique de la Fondation Nestlé France) ainsi que par le pédiatre et professeur émérite Christophe Dupont et par Kelly Rangama, cheffe étoilée, pour les recettes.

# SOMMAIRE

## 3 Chapitre 1 | Aider vos enfants à bien manger : c'est facile avec NutriPLATO

- Le principe de l'assiette

### Atelier 1

## 7 Chapitre 2 | Préférer des recettes de saison : c'est malin !

- Printemps
- Été
- Automne
- Hiver

## 29 Chapitre 3 | Connaître les familles d'aliments et comprendre leurs rôles : c'est très simple finalement !

- Fruits et légumes
- Féculents
- Viande, poisson, œuf
- Produits laitiers
- Matières grasses ajoutées
- Produits sucrés
- Eau

### Ateliers 2-8

## 45 Chapitre 4 | Préparer les repas : c'est à faire en famille !

- Partager des bons moments :  
rire, apprendre, découvrir...
- Transmettre de bonnes habitudes

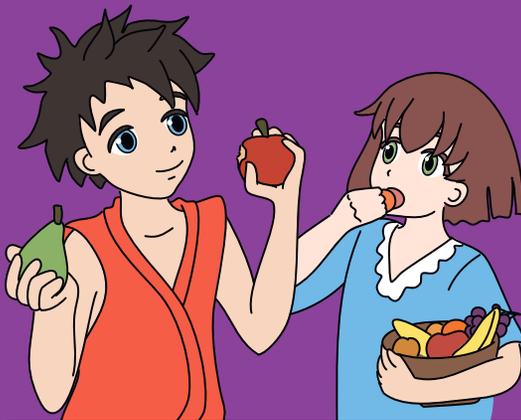
### Ateliers 9-10

## 51 Mémo des repères



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



## Chapitre 1

**AIDER VOS ENFANTS  
À BIEN MANGER :**  
c'est facile avec **NutriPLATO**



© T. Chapotot

**Laurence David**

Déléguée générale de la Fondation Nestlé France

# Le principe de l'assiette

Pour bien manger, **respectez la bonne répartition** entre légumes, féculents et viande, poisson ou œuf, **pour le plaisir et la variété**. Les recommandations ci-après découlent du dernier PNNS\* (Programme National Nutrition Santé).



**En faisant participer vos enfants à l'élaboration du repas**, vous augmentez les chances qu'ils prennent du plaisir en mangeant !

**LÉGUMES  
À TOUS LES REPAS**  
Servir généreusement !



Associez les légumes qu'ils aiment le moins à ceux qu'ils préfèrent, ou mélangez-les avec un féculent dont ils raffolent !



## Et les matières grasses ajoutées ?

Une noisette de beurre dans les légumes par exemple, ou encore un filet d'huile végétale dans la salade.



**FÉCULENTS  
À TOUS LES REPAS**

**VIANDE,  
POISSON OU ŒUF  
1 À 2 FOIS/JOUR  
EN ALTERNANT**

Si votre enfant en a déjà mangé à la cantine au déjeuner\*\*



Vous pouvez remplacer cette portion de l'assiette par des féculents au dîner.

\*www.mangerbouger.fr

\*\*pensez à consulter les menus de la cantine de votre enfant pour équilibrer



**Une alimentation variée et équilibrée est associée à un bon état de santé !**

Pour cela, pensez à alterner les différentes variétés de fruits, légumes, féculents, viandes, poissons...

**En complément de l'assiette, les recommandations sont de :**



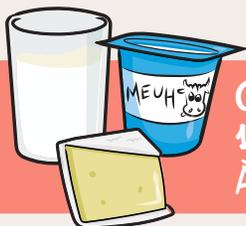
**BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ**

et seulement de l'eau !  
(au cours et en dehors des repas)



**MANGER 1 À 2 PORTIONS DE FRUIT PAR JOUR**

1 portion équivaut à la taille du poing.  
Variez les plaisirs :  
en compote, en salade de fruits...



**CONSOMMER 1 PRODUIT LAITIER À CHAQUE REPAS**

En alternant entre lait, fromage, fromage blanc, yaourt et petit suisse

Les sirops et sodas contiennent beaucoup de sucre et favorisent les caries dentaires.

Les jus de fruits et fruits secs ne sont pas considérés comme des portions de fruits.

Les glaces et crèmes dessert ne sont pas des produits laitiers, de même pour le beurre et la crème fraîche, car ils sont pauvres en calcium et riches en calories.



**De temps en temps !  
Pour le plaisir**

# ATELIER 1

« Votre enfant dit qu'il mange toujours les mêmes plats »

## Matériel

- 1 feuille de papier
- 1 stylo/crayon



Chaque aliment se compose de nutriments qui lui sont propres :

- les kiwis avec la vitamine C
- les bananes avec le potassium...

Manger varié (de tout) permet ainsi de couvrir l'ensemble de nos besoins en nutriments, garantissant un bon état de santé.

## Le défi : varier les menus

Manque de temps, manque d'idées ? Voici un atelier à faire **en famille** qui devrait vous aider à **changer vos habitudes** sans grandes difficultés.

- 1 Demandez à vos enfants de reproduire les colonnes suivantes avec les en-têtes "légumes", "féculents" et "viande, poisson ou œuf". Déterminez le nombre de repas que vous allez préparer dans la semaine et prévoyez autant de lignes et de cases vides.
- 2 Les enfants choisissent les aliments en veillant à ce qu'ils soient différents, pour ne pas manger 2 fois le même féculent par exemple dans la semaine. Vous pouvez imposer ceux présents dans vos placards.

	LÉGUMES	FÉCULENTS	VIANDE, POISSON OU ŒUF
Repas 1	Carotte	Lentilles	Escalope de poulet
Repas 2	Artichaut	Pommes de terre	Sardines
Repas 3	Fenouil	Riz	Colin
Etc.			



Profitez-en pour appliquer les conseils notés sur la page-rabat, comme manger au moins 2 fois par semaine du poisson par exemple.

**Attention**, si votre enfant a mangé de la viande, du poisson ou un œuf le midi, pensez à les remplacer par des féculents le soir.



FONDATION  
NESTLÉ FRANCE

Bien manger, Bien vivre



## Chapitre 2

# PRÉFÉRER DES RECETTES DE SAISON : c'est malin !



### Kelly Rangama

Cheffe de cuisine du restaurant parisien étoilé Le Faham  
Candidate saison 8 de *Top Chef*

Toutes les recettes du livret sont faciles et rapides à préparer. Elles respectent la saisonnalité des aliments (fruits et légumes, poissons et fruits de mer, fromages...) mais aussi l'équilibre alimentaire.

À noter : le repas familial doit tenir compte du nombre de convives et de leur âge.



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



**Certaines recettes peuvent contenir du gluten, du poisson, du lait, du soja et des fruits à coque, potentiellement responsables d'allergie**

À noter : toutes les quantités d'aliments sont :

- données avant cuisson
- pour un enfant de 4 à 11 ans
- à adapter selon l'appétit et l'activité physique de l'enfant

 Préparation : 15 min  
Cuisson : 35 min

# Papillote de poisson clown

 x1

## Ingrédients

 80 g de merlan  
(50 g pour les - 6 ans)

 100 g d'épinards  
frais équeutés

 1 à 2 pommes  
de terre

 ½ échalote

 ½ gousse d'ail

 1 c. à café  
d'huile d'olive  
ou de colza

 Paprika, piment  
de Cayenne  
et poivre

 Papier sulfurisé



1



Préchauffez  
à 200°C



À la  
vapeur



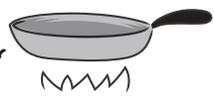
10  
min  



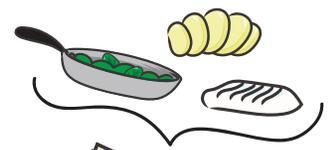

2



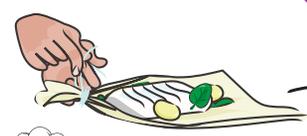
Faites revenir  
dans l'huile



4



5



Profitez-en pour apprendre  
au petit chef comment  
fermer la papillote



20  
min  


à 200°C

# Lasagnes à la bolognaise et petits pois



## Ingrédients

-  4 feuilles de lasagne
-  40 g de petits pois (frais ou surgelés)
-  80 g de bœuf haché (50 g pour les - 6 ans)
-  100 g de tomates concassées (en conserve)
-  1 oignon émincé
-  ½ gousse d'ail émincée
-  1 filet d'huile d'olive ou de colza
-  15 g de parmesan râpé
-  1 c. à café d'herbes de Provence
-  Poivre

### Pour la béchamel

-  15 g de beurre
-  15 g de farine
-  150 mL de lait
-  1 pincée de noix de muscade râpée

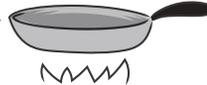
**1**



Préchauffez à 180°C



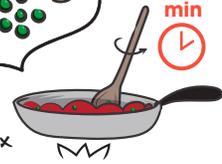
Faites rissoler dans une poêle huilée



**2**



À feu très doux



Mélanguez régulièrement

10 min



**3** Préparez la béchamel



Faites fondre à feu doux

Incorporez les ingrédients petit à petit, à feu doux

**4**



Assemblez par couches



Commencez par une feuille de lasagne, alternez feuille de lasagne et couche de viande, et finissez par une couche de béchamel



Je m'en occupe!



~40 min



à 180°C



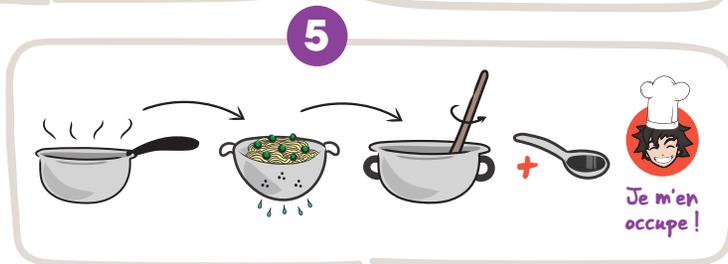
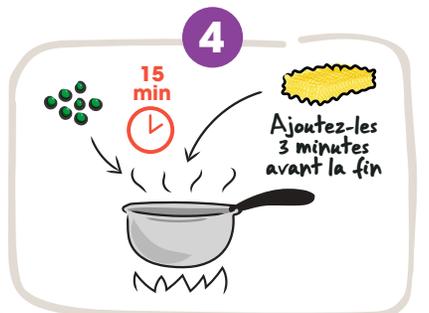
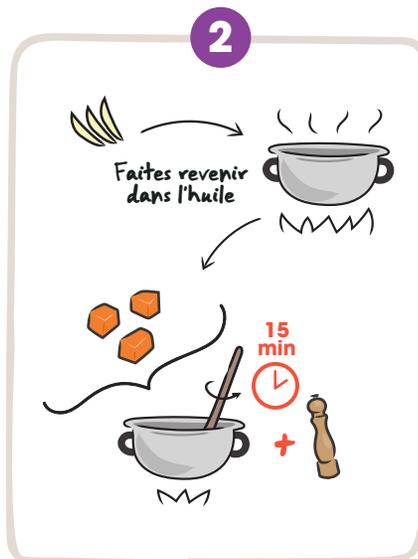
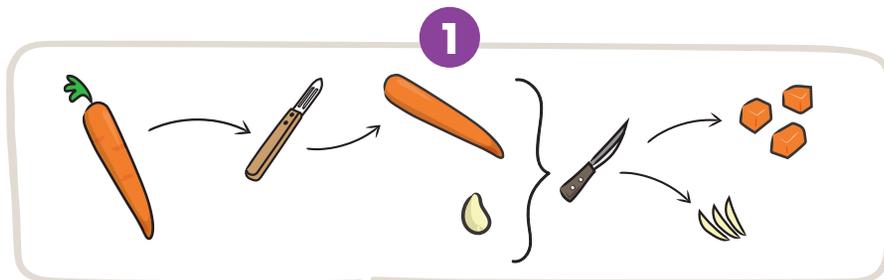
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

# Nouilles arc-en-ciel



## Ingrédients

-  25 g de nouilles sèches
-  20 g de petits pois (frais ou surgelés)
-  100 g de carottes
-  1 gousse d'ail
-  1 filet d'huile d'olive ou de colza
-  ½ c. à soupe de sauce soja
-  Poivre



**Recette sans viande/poisson/œuf.**  
Les protéines sont apportées par les nouilles et les petits pois.

Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

# Asperges enveloppées et pois chiches

 x1

## Ingrédients



100 g d'asperges  
vertes fraîches



50 g de pois chiches  
(en conserve ou surgelés)



1 œuf



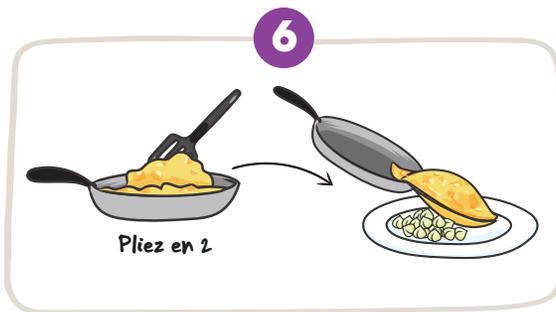
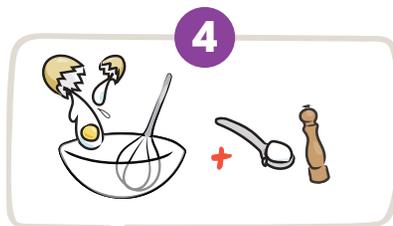
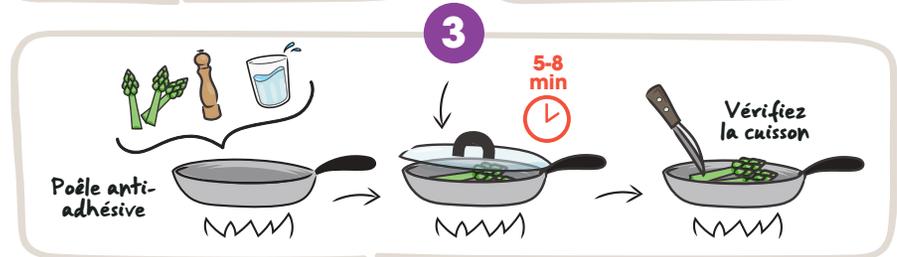
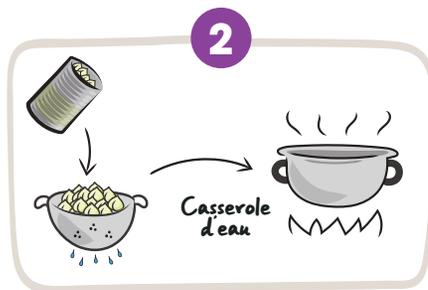
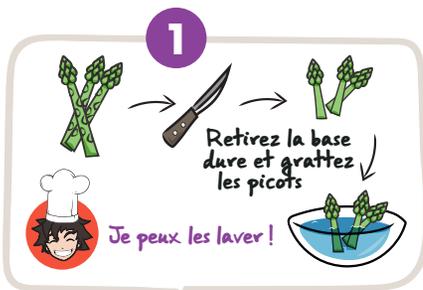
1 c. à soupe de  
crème fraîche



Un peu d'eau



Poivre





**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



**Certaines recettes peuvent contenir du gluten, du poisson, du lait, du soja et des fruits à coque, potentiellement responsables d'allergie**

À noter : toutes les quantités d'aliments sont :

- données avant cuisson
- pour un enfant de 4 à 11 ans
- à adapter selon l'appétit et l'activité physique de l'enfant

 Préparation : 30 min  
Cuisson : 40 min

# Magret de canard et sa douce purée



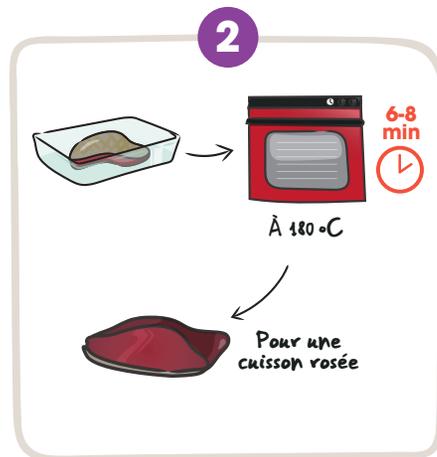
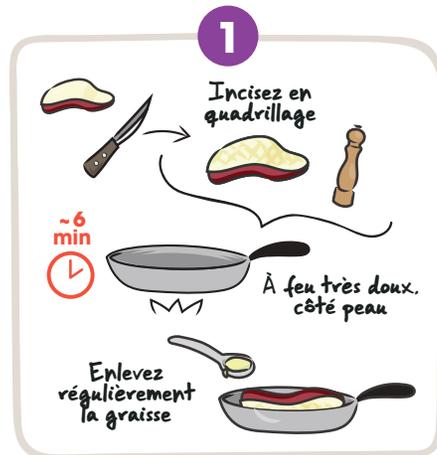
## Ingrédients

-  80 g de magret de canard (50 g pour les - 6 ans)
-  100 g de navet épluché
-  170 g de patate douce épluchée
-  Cumin et poivre

## Purée de navet et patate douce



## Magret de canard



# Couscous revisité pour l'été



## Ingrédients

 40 g de semoule

 30 g de fèves  
écosées  
(fraîches ou surgelées)

 40 g de tomates  
cerises

 20 g de concombre

 20 g de poivron

 20 g de betterave  
cuite

 20 g de feta

 ½ c. à café de  
jus de citron

 1 filet d'huile  
d'olive ou de colza

 Poivre

 Quelques feuilles  
de menthe



**1**

Remplissez d'eau à niveau

~3 min

Casserole d'eau bouillante

15-20 min

**2**

**4**

**3**

.....

**5**

Je peux mélanger!

1h minimum

**Recette sans viande/poisson/œuf.**  
Les protéines sont apportées par les fèves, la semoule et la feta.

# Ouf cocotte du sud



## Ingrédients

- 1 œuf
- 80 à 100 g de mouillettes au pain de seigle
- 4 à 5 tomates séchées (en bocal)
- 15 g de crème fraîche
- 100 g de salade verte
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Poivre

### Vinaigrette pour la salade

- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre (au choix)
- 1 ½ c. à soupe d'huile au choix



1



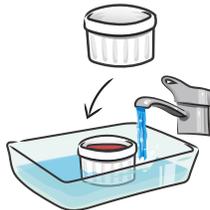
Préchauffez à 180°C



2



Je m'occupe de l'œuf!



Remplissez à mi-hauteur du ramequin



8-12 min

Le blanc de l'œuf doit prendre

\*Profitez-en pour préparer la vinaigrette

3



4



 Préparation : 20 min  
Cuisson : 45 min

# Tomates farcies et frites de polenta



## Ingrédients

 80 g de poisson  
(50 g pour les - 6 ans)

 80 g de polenta

 1 grosse tomate  
(environ 100 g)

 1 œuf

 2 noix  
concassées

 Fines herbes  
hachées  
(1 bouquet)

 1 filet d'huile  
d'olive ou de  
colza

 Poivre

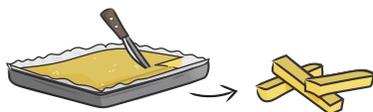
## Frites de polenta

1



\*Profitez-en pour lancer la préparation de la farce

 Préchauffez à 180 °C

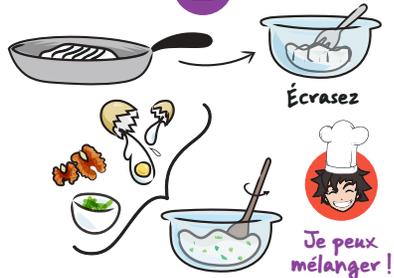


## Tomates farcies

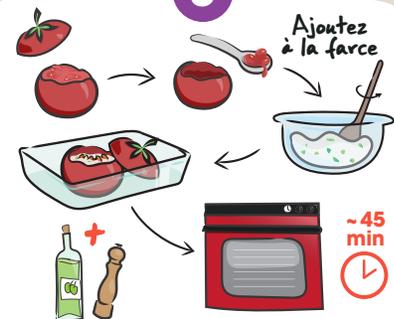
1



2



3





**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



**Certaines recettes peuvent contenir du gluten, du poisson, du lait, du soja et des fruits à coque, potentiellement responsables d'allergie**

À noter : toutes les quantités d'aliments sont :

- données avant cuisson
- pour un enfant de 4 à 11 ans
- à adapter selon l'appétit et l'activité physique de l'enfant

 Préparation : 30 min  
Cuisson : 30 min

# Petites boulettes qui rient



## Ingrédients

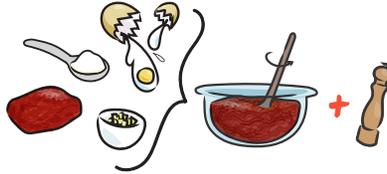
-  80 g de viande hachée (50 g pour les - 6 ans)
-  170 g de flageolets (en conserve)
-  100 g de céleri-rave
-  1 œuf
-  ½ oignon en tout petits morceaux
-  1 c. à soupe de farine
-  15 g de beurre
-  Poivre

## Boulettes de viande

1



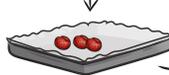
Préchauffez à 180 °C



2



Je peux faire les boulettes!



\*Profitez-en pour préparer la purée

## Purée de céleri-rave

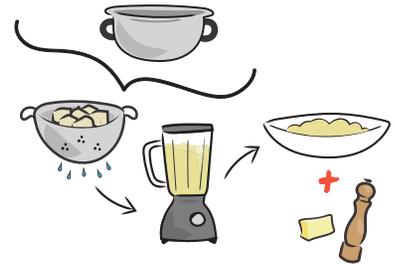
1



~25 min  
Jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres

Eau bouillante

2



## Flageolets



Préparez les flageolets

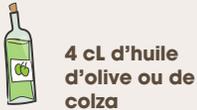
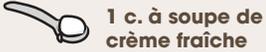


Mouillez-vous les mains pour former les boulettes

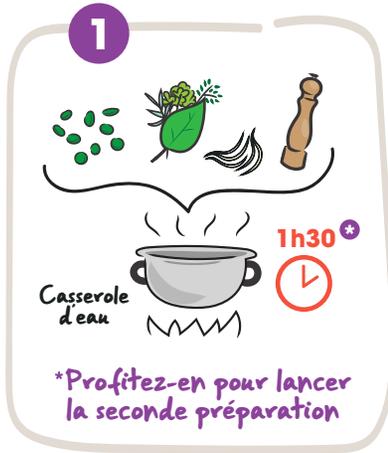
# Ouf em-brouillé au potiron



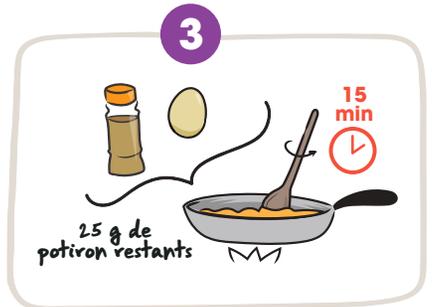
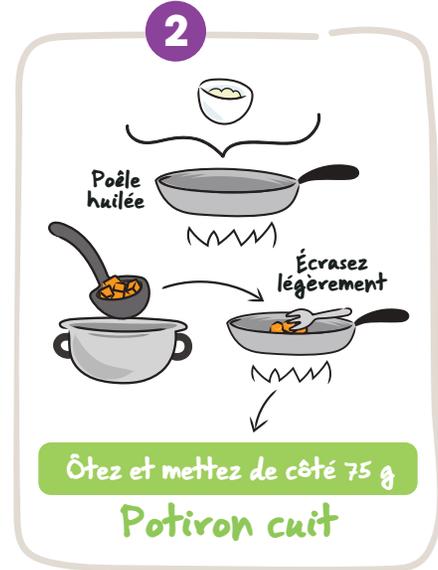
## Ingrédients



## Purée de pois cassés



## Ouf em-brouillé au potiron



 Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min

# Barrière de corail



## Ingrédients

 50 g de lentilles corail

 100 à 150 g de tomates concassées (en conserve)

 1 oignon émincé

 1 c. à café de cumin

 1 c. à café de curcuma

 15 cl d'eau

 1 filet d'huile d'olive ou de colza

 Poivre

**1**

  
Faites revenir dans l'huile

**2**



**3**

À feu doux  20-30 min  + 



Vous pouvez modifier la quantité des épices selon vos goûts, ou bien en ajouter d'autres



**Recette sans viande/poisson/œuf.**  
Les protéines sont apportées par les lentilles.

# Poisson pané panais



## Ingrédients

 80 g de tacaud  
(50 g pour les - 6 ans)

 1 œuf

 100 g de panais

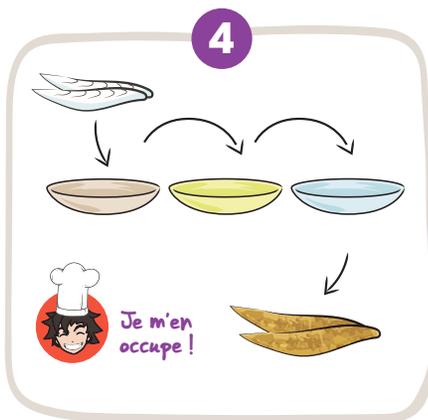
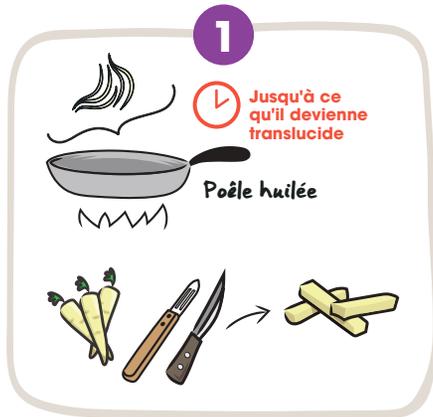
 ½ oignon émincé

 2 c. à soupe  
bombées de farine

 2 c. à soupe  
de chapelure

 1 filet d'huile  
d'olive ou de colza

 Poivre



 Vous pouvez varier les épices à mettre dans la chapelure.



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



## Recettes D'HIVER

**Certaines recettes peuvent contenir du gluten, du poisson, du lait, du soja et des fruits à coque, potentiellement responsables d'allergie**

À noter : toutes les quantités d'aliments sont :

- données avant cuisson
- pour un enfant de 4 à 11 ans
- à adapter selon l'appétit et l'activité physique de l'enfant

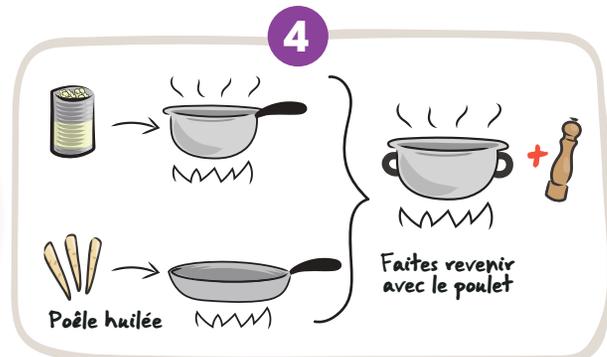
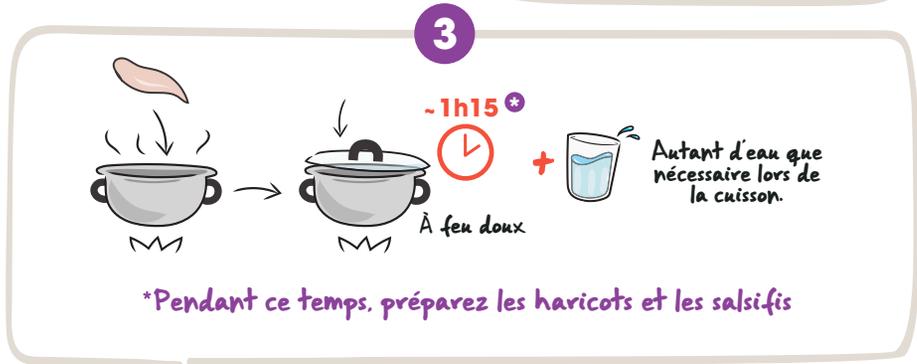
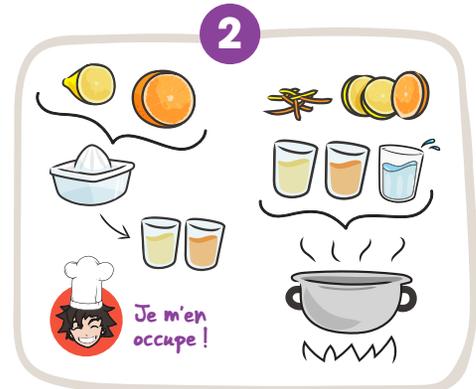
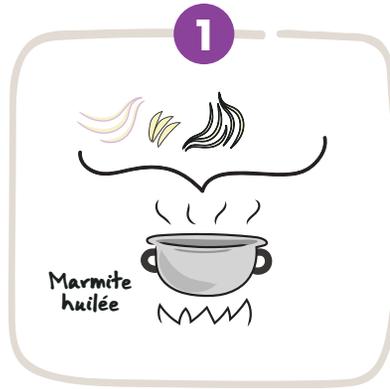
Préparation : 25 min  
Cuisson : ~ 1h30



# Haricots et poulet aux 2 couleurs

## Ingrédients

-  80 g de blanc de poulet (50 g pour les - 6 ans)
-  170 g de haricots coco (en conserve)
-  100 g de salsifis
-  2 oignons nouveaux émincés
-  1/2 orange
-  1/2 citron
-  Zestes de citron et d'orange
-  Rondelles de citron et d'orange
-  1 gousse d'ail émincée
-  1/2 d'échalote émincée
-  1 filet d'huile d'olive ou de colza
-  Un peu d'eau
-  Poivre



 Préparation : 20 min  
Cuisson : 50 min

# Gratin d'œuf et ses petits arbres verts



## Ingrédients



### Pour la béchamel



**1**



Eau bouillante salée

15 min\*

Eau glacée

\*Pendant ce temps, préparez l'œuf dur (10 min de cuisson)

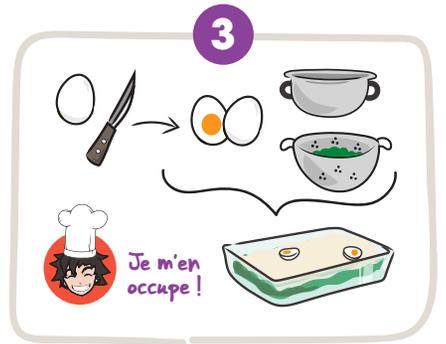
**2** Préparez la béchamel



Faites fondre à feu doux

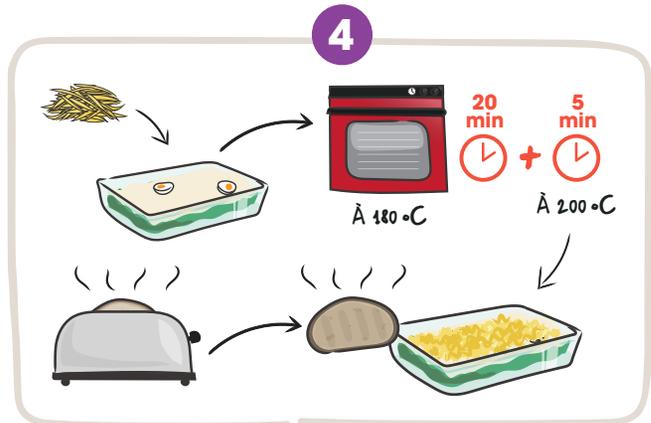
Incorporez les ingrédients petit à petit, à feu doux

**3**



Je m'en occupe!

**4**



20 min + 5 min

À 180°C

À 200°C

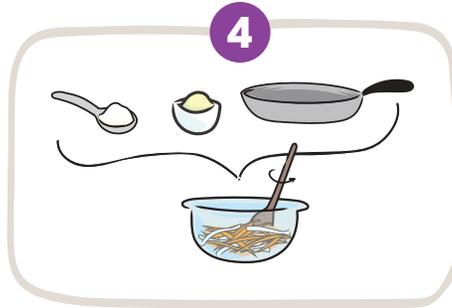
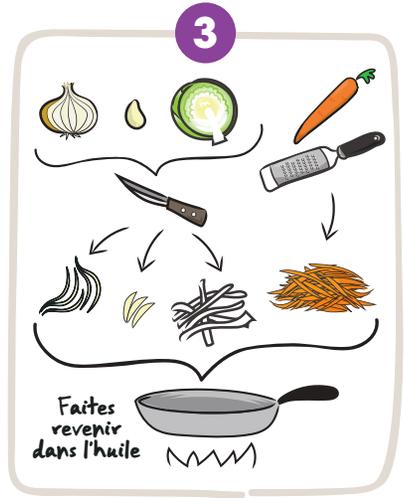
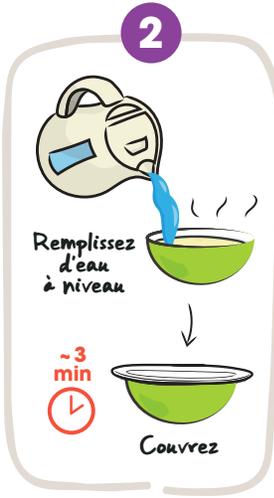
# Galettes orangettes



## Ingrédients

Pour 3 galettes

- 20 g de quinoa
- 30 g de semoule
- 20 g de farine
- 100 g de chou
- 1 carotte
- 30 mL d'eau
- ½ oignon
- 15 g de fécule de maïs
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive ou de colza
- Poivre



Mouillez-vous les mains pour façonner les galettes

Recette sans viande/poisson/œuf.

Les protéines sont apportées par le quinoa et la semoule.

# Mon beau poisson à la crème



## Ingrédients

 80 g de lieu noir  
(50 g pour les - 6 ans)

 70 g de riz  
semi-complet

 50 g de  
topinambour

 1 c. à soupe de  
crème fraîche

 1 c. à café  
de moutarde

 Un peu d'eau

 1 filet d'huile  
d'olive ou de  
colza

 Poivre



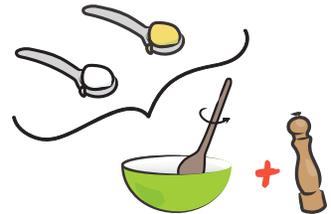
1



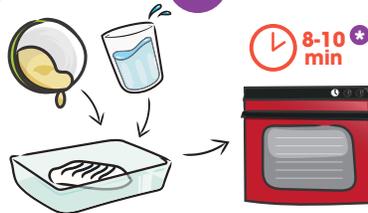
Préchauffez à 200 °C



2



3



8-10 min

\*Pendant ce temps,  
lancez les topinambours

4



Eau froide salée  
20-30 min  
à partir des  
premières bulles

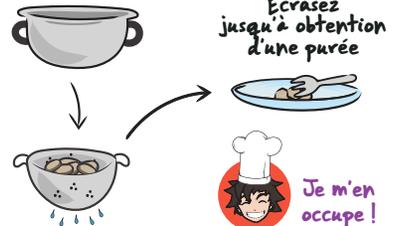
5



~10 min

Eau  
bouillante  
salée

6



Écrasez  
jusqu'à obtention  
d'une purée

Je m'en  
occupe !



## Mes astuces perso !

A series of 15 horizontal dotted lines for writing personal tips.



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



## Chapitre 3

**CONNAÎTRE LES  
FAMILLES D'ALIMENTS ET  
COMPRENDRE LEURS RÔLES :**  
c'est très simple finalement !



**Pr Christophe Dupont**

Pédiatre, professeur émérite, université Paris-Descartes

# Fruits et légumes



## EN QUELLE QUANTITÉ ?

→ Il est recommandé d'en manger **5 portions par jour**.

C'est par exemple **3 portions de légumes et 2 de fruits** ou **4 portions de légumes et 1 de fruit**.

Ils peuvent être consommés frais, surgelés, en compote, en soupe...

**1 portion équivaut à 80-100 g, ou encore, à la taille de ton poing.**

Exemple : 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...



## POURQUOI ?

Ils nous apportent des **vitamines** et des **minéraux** indispensables au **bon fonctionnement de l'organisme**, ainsi que des **fibres** connues pour leurs actions bénéfiques sur le transit intestinal.

**N'oubliez pas les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...), sans sel ajouté : une petite poignée par jour !**

Ils sont riches en bons acides gras.

Les noix notamment, contiennent des **oméga 3** qui sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.



## LESQUELS PRIVILÉGIER ?

Les fruits et légumes **de saison** sont souvent les moins chers et les plus savoureux, et si vous le pouvez, dirigez-vous vers le **bio**.

Enfin, s'ils sont **produits localement**, c'est mieux pour la planète !

Offrant une diversité de textures, de couleurs et de saveurs, les fruits et légumes permettent d'allier plaisir et santé !

# Féculents



## QUI SONT-ILS ?

La famille des féculents regroupe **les aliments riches en glucides** sous forme d'amidon.

On peut citer :

- **les céréales** : avoine, blé, maïs, orge, riz...
- **les produits céréaliers** : farine, pâte, pain...
- **certaines tubercules** : pomme de terre, patate douce, manioc...
- **les légumes secs** : haricots secs, lentilles, pois chiches...

**Pensez à alterner les types de féculents ou encore, associez-les !**  
(ex : légumes secs + produits céréaliers)

## EN QUELLE QUANTITÉ ?

Ils peuvent être consommés à tous les repas, selon l'appétit, sachant qu'il est recommandé de manger **au moins 1 féculent par jour** à base de céréales complètes, et des légumes secs **au moins 2 fois par semaine**.

## POURQUOI ?

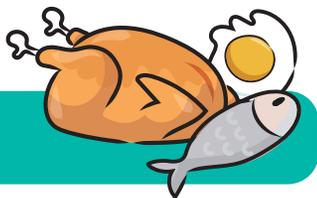
Les féculents nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui **fournissent de l'énergie et un sentiment de satiété sur le long terme** contrairement aux produits sucrés. Les céréales, produits céréaliers et légumes secs fournissent également des protéines végétales et des fibres. **Plus la céréale est complète, plus elle contient des vitamines, des minéraux et des fibres.**

**Contrairement aux idées reçues, ils ne font pas grossir !**  
Mais **attention à ce qui les accompagne** et à leur mode de préparation : sauces, friture...



*Source d'énergie, économique et facile à cuisiner,  
c'est le carburant de la journée !*

# Viande, poisson, œuf



➔ Pour les enfants et adolescents de **4-18 ans** : alternez entre la viande, le poisson et les œufs.

**Exemple** : Si lundi c'était viande, alors mardi ce sera poisson, mercredi œuf et ainsi de suite...



## Viande

### EN QUELLE QUANTITÉ ?\*

- Pour les **4-5 ans** : **50 g/j\*\***
- Pour les **6-11 ans** : **50 à 80 g/j\*\***, selon l'appétit
- Pour les **12 ans et plus** : **100 g/j\*\***

### POURQUOI ?

La viande nous apporte des **protéines de bonne qualité**, intervenant dans plusieurs activités vitales de l'organisme, et notamment dans le **maintien des muscles**, ainsi que du **fer** nécessaire au **transport de l'oxygène dans le sang**. Les enfants et adolescents n'ont pas les mêmes besoins en fer que les adultes. Afin de couvrir leurs apports journaliers en fer, introduisez de la **viande rouge** dans leur alimentation, en quantité suffisante, et ce **dès l'âge de 3 ans**.

### POURQUOI LA CHARCUTERIE N'EST PAS UNE VIANDE ?

C'est une préparation à base de viande crue ou cuite riche en **sel** et en **gras**.



Les enfants ont des besoins nutritionnels spécifiques et différents de ceux des adultes. Ainsi, en cas de régime d'exclusion (végétalien, végétarien), il est important de demander conseil à un professionnel afin de limiter le risque de carences, notamment en fer, chez votre enfant.



### Pourquoi privilégier la viande rouge chez les enfants et ados ?

Le fer présent dans les viandes, poissons et œufs est **2 à 5 fois mieux absorbé** que le fer présent dans les végétaux. Notons toutefois que certaines viandes **contiennent plus de fer** tels que la **viande rouge** et les **abats**.

\*après cuisson

\*\*dernières recommandations du Groupe Restauration Collective et Nutrition (G-RCN)



## Poisson

### EN QUELLE QUANTITÉ ?

➔ Il est recommandé d'en manger **2 fois par semaine, dont un poisson gras** (saumon, thon rouge, maquereau, sardine, hareng, truite de mer, flétan...).

- Pour les **4-5 ans** : la portion est de **50 g/j\*\***
- Pour les **6-11 ans** : **50 à 80 g/j\*\***, selon l'appétit
- Pour les **12 ans et plus** : **100 g/j\*\***

### POURQUOI ?

Tout comme la viande, le poisson est une **source de protéines et de fer** de qualité.

### POURQUOI BIEN INTÉGRER LES POISSONS GRAS ?

Les poissons gras sont **riches en acides gras oméga 3**, nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux.



Afin d'assurer tous les bienfaits de la consommation de poissons, **variez les espèces et les lieux d'approvisionnement (sauvage, élevage, lieux de pêche...).**



## Oeuf

### EN QUELLE QUANTITÉ ?

- Pour les **4-11 ans** : **1 œuf/j\*\***
- Pour les **12 ans et plus** : **2 œufs/j\*\***

### POURQUOI ?

Les œufs sont une excellente source de **protéines**, de **vitamines** et de **minéraux**.



*La viande, le poisson et les œufs sont de très bonnes sources de protéines, de fer et de vitamines.*

NB : les grammages du G-RCN sont donnés à titre indicatif pour la restauration collective. Ils peuvent être adaptés dans les familles en fonction des besoins de l'enfant et de son niveau d'activité physique.

## Produits laitiers



### EN QUELLE QUANTITÉ ?

➔ Il est recommandé de consommer **2 produits laitiers par jour pour les adultes et 3 ou 4 pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées.**

La portion d'un produit laitier recommandée pour les enfants équivaut à un verre moyen de lait (ou un petit bol), ou un yaourt nature, ou 20 g de fromage type emmental, ou 3 petits suisses...

### POURQUOI ?

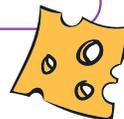
Ils sont riches en **calcium**, un minéral essentiel à la **formation et la solidité des os et des dents**. Les produits laitiers apportent également des **protéines**, que l'on trouve aussi dans la viande, le poisson ou les œufs, et de la **vitamine D**.

### LESQUELS PRIVILÉGIER ?

Le secret, c'est de varier les plaisirs **en alternant entre lait, yaourt, fromage, fromage blanc et petit suisse.**

**Saviez-vous que les fromages à pâte « dure » comme l'emmental sont les plus riches en calcium ?**

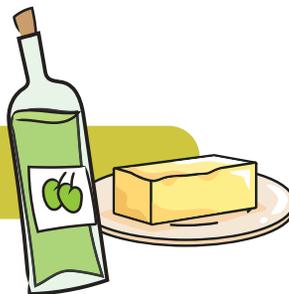
En effet, à portion équivalente, ils sont plus riches en calcium, mais aussi plus riches en matières grasses par rapport à un fromage à pâte molle.



Les laits d'amande, de coco... et boissons à base de soja, riz... ne contiennent pas ou très peu de calcium et, sauf s'ils sont enrichis en calcium, ne peuvent en aucun cas remplacer les produits laitiers. Dans les cas d'intolérance au lactose, le lait peut être substitué par du lait sans lactose ou d'autres produits laitiers contenant peu de lactose (yaourts, fromage blanc...).

Les produits laitiers doivent être apportés dans l'alimentation tout au long de la vie, en raison de leur richesse en calcium et de l'intérêt de leurs protéines.

# Matières grasses ajoutées



## EN QUELLE QUANTITÉ ?

➔ Elles peuvent être consommées tous les jours en **petites quantités**.

## POURQUOI ?

Parce qu'elles apportent beaucoup d'**énergie** sous forme d'acides gras, une consommation excessive est associée à un **risque de prise de poids**. En revanche, certaines huiles contiennent des **acides gras essentiels** que nous ne pouvons fabriquer (oméga 6 et oméga 3) et **qui doivent être apportés par l'alimentation**.



De manière générale, **variez les modes de cuisson** : cuisson vapeur, wok, au four, poêle, à l'étouffée...



## LESQUELLES PRIVILÉGIER ?

Les **huiles végétales** comme l'huile de colza, de noix et de lin (oméga 3), ou encore l'huile d'olive (pour alterner), car elles sont **composées de bons acides gras**.

## LESQUELLES LIMITER ?

Les **matières grasses qui contiennent le plus d'acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, huile de palme, de coco...)

Les matières grasses ajoutées sont indispensables : privilégiez la qualité et adaptez les quantités !

## Produits sucrés



### EN QUELLE QUANTITÉ ?

→ En quantité raisonnable de façon occasionnelle.

### POURQUOI ?

Les produits sucrés sont à limiter car, consommés **en excès**, ils peuvent entraîner la formation de **caries** lorsqu'on ne se brosse pas correctement les dents !

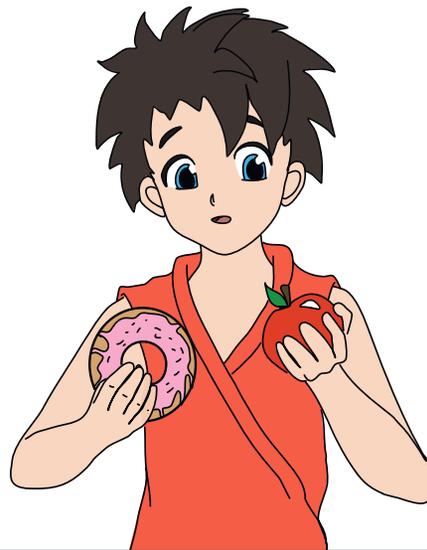
### COMMENT REMPLACER LES VIENNOISERIES, BISCUITS, CRÈMES DESSERTS... À CHAQUE GOUTER ET/OU DESSERT ?

Voici quelques alternatives :

- un fruit frais au dessert ;
- du pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote... au goûter.



Certains produits  
insoupçonnés peuvent  
être riches en sucre :  
les jus de fruits,  
les crèmes desserts,  
les viennoiseries...



Les produits sucrés :  
un petit plaisir à savourer de temps en temps.

Eau



## EN QUELLE QUANTITÉ ?

→ À volonté pendant et entre les repas.

## POURQUOI ?

L'eau joue un **rôle essentiel** au sein de notre organisme. Elle permet aux **reins** de bien fonctionner et elle **hydrate nos cellules et notre peau**.

En fonction de vos goûts, vous pouvez prendre de l'eau du robinet, minérale ou de source, plate ou gazeuse.



Limitez les sodas car ils contiennent beaucoup de sucre. Pour éviter la déshydratation, il est important d'habituer votre enfant à boire de l'eau, même sans avoir soif.



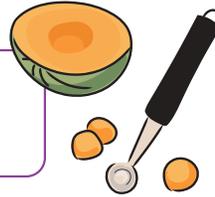
L'eau : la seule boisson indispensable à consommer à volonté !

## ATELIER 2

# « Mon enfant ne veut pas manger de légumes »

### Matériel

- 1 cuillère parisienne ou une cuillère à glace
- 3 emporte-pièces (de formes et de tailles différentes)



## Le défi : transformer vos enfants en crudivores

Vos enfants rechignent à manger « ces choses vertes » comme ils disent ? Il va donc falloir ruser en jouant sur la présentation du plat : **couleurs, formes et textures**. Tout est bon pour passer d'un plat décrié à une véritable œuvre d'art alléchante et cela de façon **rapide et facile** !

### Ingrédients

- 1 melon
- Betterave, concombre, tomate, brocoli, courgette, asperge, carotte ou céleri rapé, légumes à feuilles vertes (laitue, mâche, pissenlit, épinard, cresson, blette...), radis, poivron...



### A Préparation de bonbons de melon



1 Coupez le melon en deux et évidez les deux moitiés.



2 Utilisez la cuillère parisienne pour prélever les billes dans la pulpe du fruit.



N'hésitez pas à bien espacer les découpes pour obtenir des billes bien rondes.

### B Faire d'une salade, un beau dessin



1 Pelez les légumes choisis parmi la liste d'ingrédients.



2 Découpez les légumes avec les emporte-pièces selon vos envies et disposez-les dans les assiettes afin de former un dessin à la manière d'Arcimboldo. Régalez-vous !

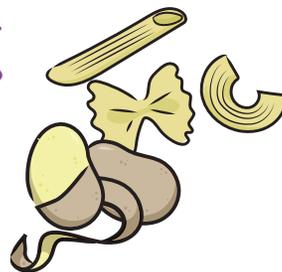


Mélangez les légumes qu'il aime le plus avec ceux qu'il aime le moins, et bien sûr, privilégiez ceux de saison.



## ATELIER 3

« Mon enfant ne veut manger que des pâtes et des pommes de terre »



### Matériel

- 1 saladier

## Le défi : faire manger des pois chiches ou autres légumes secs à vos enfants

En lui proposant de **participer à l'élaboration d'une recette ludique**, vous lui donnerez envie de la goûter. Mélanger les ingrédients peut être un jeu mais aussi **un éveil aux goûts** puisqu'il devra ajuster l'équilibre des saveurs apportées par les **épices**.

### Ingrédients



- 1 boîte de pois chiches
- ½ c. à s. d'huile d'olive
- **Condiments** (paprika, curry, cumin et poivre)



**1** Versez les pois chiches égouttés dans un bol et ajoutez l'huile d'olive.



**2** Ajoutez le paprika, le curry, le cumin et le poivre. Mélangez le tout et disposez sur une plaque de cuisson.



**3** Faites cuire 10 à 15 minutes au four à 180 °C. 5 minutes avant la fin, terminez la cuisson sur la fonction « Grill », vos pois seront croquants et croustillants.



**Que ce soit en purée, en boulettes ou encore grillés, toutes les formes sont bonnes pour donner envie à vos enfants de manger ces aliments souvent oubliés.**

## ATELIER 4

« J'ai peur de donner trop de viande à mon enfant »

### Matériel

- Feuilles de papier
- 1 stylo/crayon

### Le défi : alterner la viande avec le poisson et les œufs



Les études sont formelles : **les français mangent trop de viande** ! Qu'en est-il de vos enfants ? Faites le test ci-dessous, et adaptez ses apports quotidiens en viande, œuf ou poisson en fonction des résultats obtenus.

1 Chaque enfant reproduit le tableau (vierge) ci-dessous, sur une feuille.

2 À la fin de chaque repas, placez la viande, le poisson ou l'œuf que vous avez consommé dans la case correspondante :



VIANDE



POISSON



ŒUF

Exemple de tableau :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Dîner							
<b>TOTAL DE PORTIONS</b>							

3 Comparez vos résultats au « Mémo des repères » présenté sur le rabat du livret.

## ATELIER 5

# « Mon enfant n'aime pas les yaourts »



## Le défi : diversifier les sources de calcium

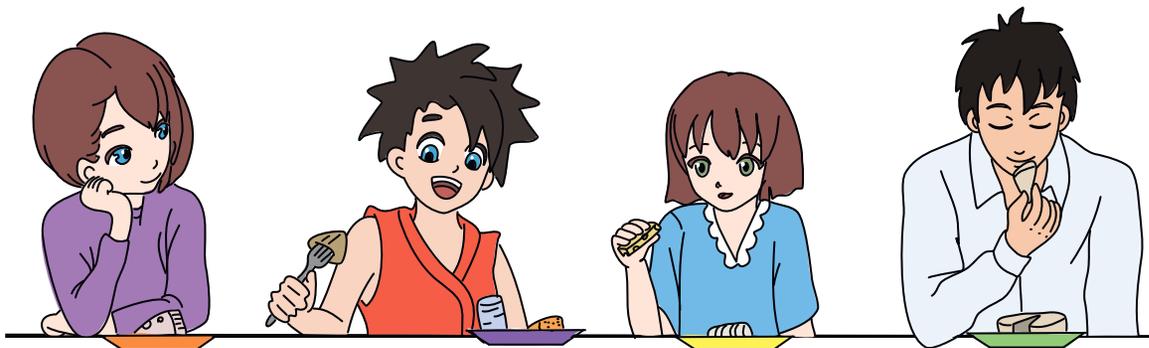
Pas de panique ! Proposez-lui, par exemple, **différents types de fromages** qui sont eux aussi **riches en calcium** via un atelier de dégustation à faire en famille et sollicitant les **5 sens** !

### Ingrédients

- **Différentes variétés de fromages à pâtes dures** (ex : emmental, comté, cantal) **et à pâtes molles** (ex : camembert, brie, reblochon)



- 1 Chaque membre de la famille doit s'installer sur sa chaise, placée autour d'une table, les pieds bien ancrés dans le sol et le dos bien droit, avec les morceaux de fromage en face de lui.
- 2 Décrivez l'un après l'autre les différents fromages selon votre premier sens sollicité qui est la vue, puis grâce au toucher. Il est important de passer au moins 5 min par sens.
- 3 Passez à la formulation de vos impressions en termes d'odeurs, puis de goût, d'arrière-goût et de texture. Il est important de bien décrire ses ressentis.
- 4 Terminez par demander aux enfants si l'expérience leur a plu et si elle leur a permis d'apprécier les différents types de fromage.



## ATELIER 6

« Connaissons-nous vraiment tous les aliments qui contiennent des matières grasses ? »

**Le défi : identifier les matières grasses visibles et invisibles**

Voici un jeu ludique à réaliser en famille pour répondre à toutes vos questions sur cette famille d'aliments !

**A** Reliez les aliments ci-dessous aux « matières grasses visibles », « matières grasses invisibles » ou « sans matière grasse »

- |                    |  |                         |
|--------------------|--|-------------------------|
| Pomme •            |  | • Huile d'olive         |
| Crème fraîche •    | • <b>Matières grasses invisibles</b> • | • Huile de noix         |
| Poisson •          |  | • Yaourt au lait entier |
| Poulet •           | • <b>Matières grasses visibles</b> •   | • Carotte               |
| Fromage •          |  | • Beurre                |
| Lait demi-écrémé • | • <b>Sans matière grasse</b> •         | • Saucisson             |
| Pâtes •            |  | • Riz                   |

**B** Entourez les modes de cuisson à privilégier



À l'eau



Wok



Autocuiseur



Friteuse



Cuit vapeur



Micro-ondes



Four



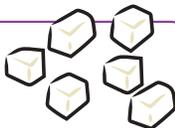
Barbecue

# ATELIER 7

« Mon enfant ne peut s'empêcher de manger des sucreries »

## Matériel

- 1 boîte de sucres en morceaux (1 morceau = 6 g) (calibre 4)



## Le défi : l'aider à identifier la teneur en sucre de certains aliments

Le sucre est un plaisir pour la plupart des enfants, dont il ne faut pas les priver. En revanche, il peut être nécessaire de les habituer à manger moins sucré. Pour vous aider, prenez conscience en famille de la quantité de sucre caché dans les aliments.

Devinez combien de carré(s) de sucre se cache(nt) derrière chaque aliment et boisson ci-dessous :



4 biscuits



1 yaourt nature



1 soda



1 fruit entier



1 verre de jus de fruits



1 bol de céréales



1 c. à s. de pâte à tartiner



1 portion de fromage



1 compote sans sucre ajouté



1 verre d'eau



2 boules de glace



1 compote

## ATELIER 8

« Mon enfant ne boit pas assez d'eau dans la journée »

### Matériel

- 1 grande carafe ou 1 gourde



### Le défi : boire et prendre du plaisir

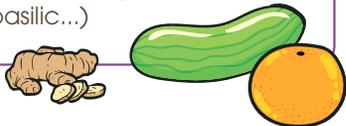
Comme tous les enfants, il a tendance à oublier de boire parce qu'il joue, ou tout simplement parce qu'il n'a pas soif. L'objectif ici est de **préparer des boissons à base d'eau aromatisée avec lui pour l'inciter à boire régulièrement** et que, petit à petit, il réalise ses boissons tout seul !

Chez les jeunes enfants, il est important de veiller à ce que l'eau soit leur seule boisson pendant la journée et pendant les repas. Il est conseillé d'en proposer tout au long de la journée, surtout les jours de chaleur.

### Ingrédients



- **Légumes(s) et/ou fruit(s)** (orange, citron, concombre, fraises, gingembre...)
- **Aromates** (menthe, basilic...)



- 1 Découpez en morceaux le(s) fruit(s) et/ou légume(s) choisi(s) et demandez à votre enfant de les introduire, avec les aromates, dans une carafe puis la remplir d'eau.
- 2 Laissez-les infuser une nuit au frais.
- 3 Servez avec des glaçons.



Testez en amont la dose de jus de citron qui vous convient, car l'acidité peut devenir désagréable à forte dose.





**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre



## Chapitre 4

**PRÉPARER  
LES REPAS :**  
c'est à faire en famille !



**Dr Patrick Serog**  
Médecin nutritionniste

## Partager des bons moments : rire, apprendre, découvrir...

Cuisiner avec ses enfants, c'est passer un **joyeux moment** en famille et **contribuer à l'éducation alimentaire** :



Lire les recettes permet de développer la lecture



Peser et mesurer, c'est faire des mathématiques



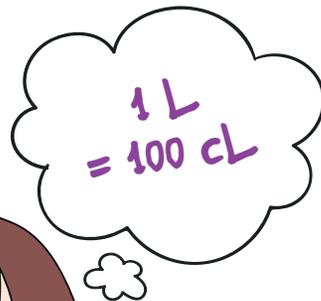
Découvrir les ingrédients permet d'élargir la palette de goûts



Préparer des recettes aiguise le sens de l'organisation

### LES 3 RÈGLES ESSENTIELLES :

- Veiller à ce que **les enfants se lavent les mains** et que **le plan de travail soit propre**.
- L'usage des objets coupants et électriques doit se faire **sous le contrôle d'un parent et selon l'âge de l'enfant**.
- Inciter les enfants à **participer à la remise en état de la cuisine**.



### Quelles tâches puis-je confier à mon enfant dans la préparation d'une recette ?

Pour les **4-8 ans**

- Laver les légumes
- Couper les aliments mous (**sous surveillance**) comme les fruits, le fromage...
- Pétrir une pâte
- Ajouter les ingrédients
- Beurrer ou huiler un récipient

Pour les **9-11 ans**

- Battre les œufs
- Éplucher, à l'aide d'un économe, et couper les légumes (**sous surveillance**)
- Nettoyer les ustensiles ou les mettre dans le lave-vaisselle

# Transmettre de bonnes habitudes

Les enfants, dans le processus de développement, **apprennent par l'observation**, la pratique et l'habitude.

Le challenge des parents est de transmettre de bonnes habitudes de vie à leurs enfants.



Sans écran !



Cuisinez en famille  
au moins 1 fois/semaine



Pour plus de  
convivialité !



Adaptez le repas  
du soir selon  
l'appétit



Ne mangez pas  
trop tard



Pour une bonne  
digestion !



Prenez votre temps !



Mangez à heure  
régulière



Pour se sentir  
rassasié !



Faites-le participer !



Pour  
responsabiliser  
votre enfant !

Immortalisez vos bons moments partagés et explorations  
culinaires sous forme de photos ou vidéos souvenirs.

## ATELIER 9

# « Comment éviter la guerre des repas ? »

### Le défi : rendre les repas plus sereins et amusants

Leur arrive-t-il de bouder certains aliments, ou encore pire, de jouer avec la nourriture ? Ils s'ennuient à table ? Si c'est le cas, cap sur les **aspects sensoriels et relationnels du repas** car l'aspect nutritionnel ne suffit pas toujours.

Voici quelques idées !

#### A Tous en cuisine

Choisissez **une recette du livret** et réalisez-la avec vos enfants.

#### Pourquoi ?

Les enfants ont tendance à bien accepter les **aliments cuits ou manipulés par eux-mêmes**. Aussi, les impliquer en cuisine leur permet d'acquérir de **bonnes habitudes alimentaires**.



#### B Jeu de rôle

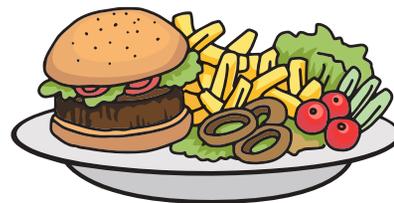
Proposez des **misés en scène** où la cuisine se transforme en restaurant par exemple et jouez sur la relation cuisinier (parents) et commis (enfants). Vous pouvez aller jusqu'à enfiler des **costumes** (une toque, un tablier...).

#### Pourquoi ?

C'est une **façon ludique de cuisiner** et donc une **source de motivation** pour les enfants.

## ATELIER 10

« Mon enfant veut toujours manger les mêmes aliments »



### Le défi : introduire un nouvel aliment dans l'assiette de toute la famille

Et vous, votre alimentation est-elle variée ? En partant du principe que les enfants **observent et miment les comportements des adultes**, nous vous proposons un atelier basé sur cette théorie afin de **diversifier l'alimentation** de toute la famille.

- 1 Choisissez un aliment parmi les familles de légumes, de féculents, de viande (rouge, blanche ou gibier) ou de poisson (gras ou maigre), ou bien une forme (poivrons cuits, petits pois froids...) que vous n'avez pas l'habitude de manger.
- 2 Faites des commentaires durant le repas avec des mots adaptés :

« Finalement, c'est plutôt bon les topinambours, on dirait des artichauts. »

« Ce poisson, c'est papi qui l'a pêché ! »

« Les endives cuites comme ça, on dirait du caramel... »

« Les betteraves, c'est ce que mon père préférait ! »

- 3 Proposez à l'enfant de goûter, sans le forcer. Répétez l'opération plusieurs fois par mois.

# RÉPONSES

## ATELIER 6



À l'eau



Wok



Autocuiseur



Cuit vapeur



Four

## ATELIER 7

Nombre de carrés de sucre contenus :



4 biscuits  
(portion = 50 g)



1 yaourt nature  
(portion = 125 g)



1 soda  
(1 cannette soit 33 cl)



1 fruit entier  
(portion moyenne = 100 g)



1 verre de jus  
de fruits  
(portion = 100 mL)



1 bol de céréales  
(portion = 30 g)



Pâte à tartiner  
(1 c. à soupe = 15 g)



Fromage  
(portion = 30 g)



1 compote  
sans sucre ajouté  
(portion = 100 mL)



1 verre  
d'eau



2 boules  
de glace  
(portion = 100 g)



1 compote  
(portion = 100 mL)



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**

Bien manger, Bien vivre

# Mémo des repères

Retrouvez les équivalences des portions pour chaque famille d'aliments en **chapitre 3** (p. 30 à 37)

	4-5 ans	6-11 ans	12 ans et +	Adultes
 <b>Fruits et légumes</b>	<b>5 portions/jour</b>			
 <b>Féculents*</b>	<b>1 portion/repas</b> Légumes secs : au moins 2 fois/semaine Céréales complètes : au moins 1 fois/jour			
 <b>Viande, poisson ou œuf</b>	<b>1 à 2 portion(s)/jour</b>			Viande rouge : < 500 g/semaine
	Poisson : au moins 2 fois/semaine (dont un poisson gras)			
 <b>Produits laitiers</b>	<b>3 à 4 portions/jour</b>			<b>2 portions/jour</b>
 <b>Matières grasses ajoutées**</b>	<b>Tous les jours en quantité adaptée</b>			
 <b>Eau</b>	<b>À volonté</b>			
 <b>Sel et produits sucrés</b>	<b>À limiter</b>			

\*céréales, légumes secs et tubercules

\*\*huiles, beurre et crème fraîche

## Le kit **NutriPLATO** comprend l'assiette et le livret.

Retrouvez dans ce dernier des ateliers et des recettes pour  
**découvrir, apprendre et partager des moments en famille.**



**Fondation Nestlé France**  
27-33 rue du Colonel Pierre Avia  
75015 Paris



**FONDATION  
NESTLÉ FRANCE**  
Bien manger, Bien vivre