

# MANGER ÉQUILIBRÉ, LOCAL ET DE SAISON :

## idéal pour ta santé !



Réfléchir à ce que tu manges, c'est important pour ta santé. Mais qu'est-ce qu'une « alimentation équilibrée » ?

- \* Tout d'abord, c'est **une alimentation qui est variée** : manger de tout est indispensable pour bien grandir.
- \* Ensuite, une alimentation équilibrée, c'est **une assiette qui est remplie selon certaines proportions**.

- \* L'assiette est divisée en **trois parties** :

Comment répartir les aliments lorsque tu composes ton assiette ?



**les légumes** (cuits ou crus), de préférence de saison, représentent **la moitié** de l'assiette ;

**les protéines** (œufs, viande, poisson, volaille, alternatives végétales) représentent **le quart** de l'assiette ;

**les féculents** (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) représentent également **le quart** de l'assiette.

# POUR MANGER MIEUX,

ÉQUILIBRER SON ASSIETTE N'EST PAS LA SEULE CHOSE À PRENDRE EN COMPTE.

Une alimentation locale et qui privilégie les produits de saison est également conseillée.

- \* Prenons l'exemple **des fruits et des légumes de saison**, il existe plusieurs bonnes raisons de les choisir :

ils sont moins chers ;

ils sont plus respectueux de l'environnement, surtout si ce sont des fruits et des légumes locaux.

ils sont plus savoureux et plus riches en vitamines ;

En effet, ce n'est pas nécessaire de mettre en place des serres chauffées. Ils sont récoltés lors de leur période naturelle de maturité.

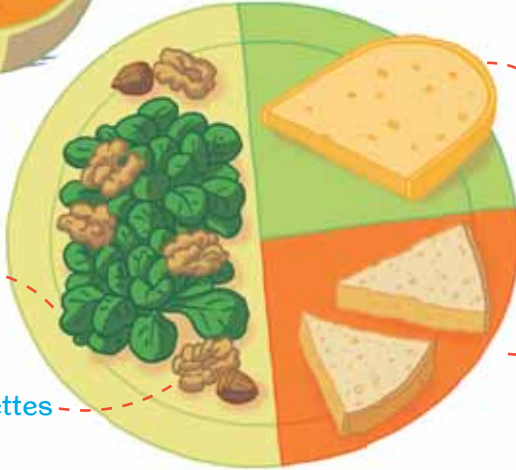
- \* **Manger local**, c'est privilégier les produits cultivés/récoltés dans nos régions. Il s'agit, par exemple, d'acheter directement les produits chez le producteur (comme à la ferme) – c'est ce qu'on appelle les **circuits courts** – ou de privilégier des commerces qui se trouvent près de chez toi. Mais tu peux déjà faire le choix des produits locaux dans ton supermarché !

# REPAS D'AUTOMNE

Savais-tu que le fromage était également un produit de saison ?



soupe au potiron



morceau de fromage à pâte dure

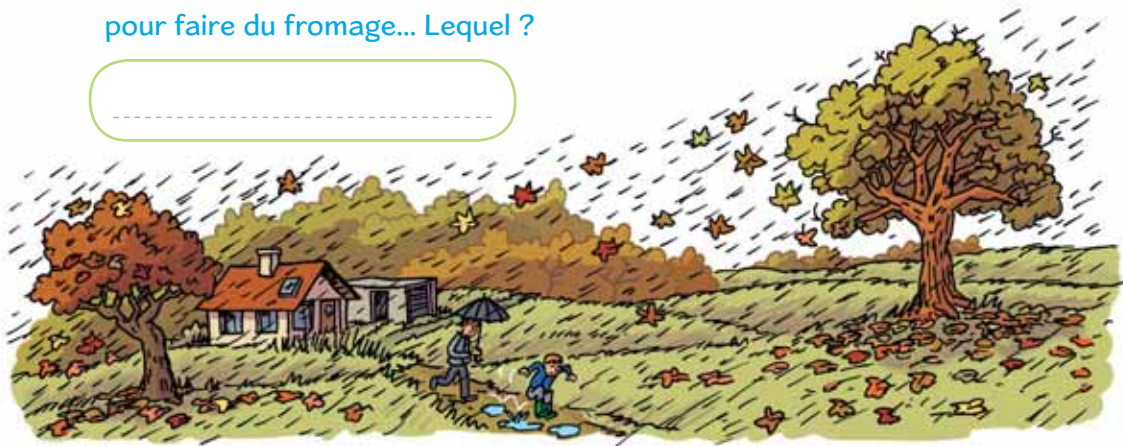
salade de blé

pain gris

noix et noisettes

- \* Le fromage et le beurre produits à partir du lait de vache varient en gout et en couleur au cours de l'année. C'est dû au changement d'alimentation des vaches en fonction des saisons (foin et ensilage en hiver et herbe fraîche le reste de l'année).

On utilise aussi le lait d'un autre animal pour faire du fromage... Lequel ?



- \* **Le potiron** se déguste en automne et se conserve une bonne partie de l'hiver. Il pousse dans une terre bien riche, avant les gelées hivernales. On peut récolter le potiron lorsque ses feuilles sont sèches et commencent à jaunir.



## Es-tu un bon cuistot ?

### VOICI LA RECETTE POUR FAIRE DE LA SOUPE AU POTIRON.

Cuisine toujours sous la surveillance d'un adulte !

#### Recette : soupe au potiron

Pour 4 personnes :



1,5 kg de potiron, 3 carottes, beurre, sel et poivre

- Épluche le potiron. Coupe-le en cubes.
- Épluche les carottes. Coupe-les en rondelles.
- Fais revenir les carottes dans le beurre.
- Ajoute le potiron et recouvre d'eau.
- Laisse cuire 15 minutes et mixe le tout.

**Astuce carottes !**  
Si elles sont bio, pas besoin de les éplucher, mais juste de les laver.

- \* **La soupe**, ce n'est pas difficile à faire et cela te permet de manger et mélanger plein de légumes différents ! Découvre de nouvelles recettes et varie les couleurs de tes soupes. Pense à ajouter des épices pour donner plus de gout à ta soupe !





# QUELS FRUITS EN AUTOMNE ?

À l'aide des devinettes, retrouve le nom de quelques fruits qui sont disponibles chez nous en automne. Le nombre de traits t'aidera à connaître le nombre de lettres de chaque fruit.



Je suis ronde et juteuse,  
de couleur rouge et verte.

Je suis une \_\_\_\_\_.

Je suis allongée et sucrée. Je contient  
des pépins et j'existe en plusieurs variétés.

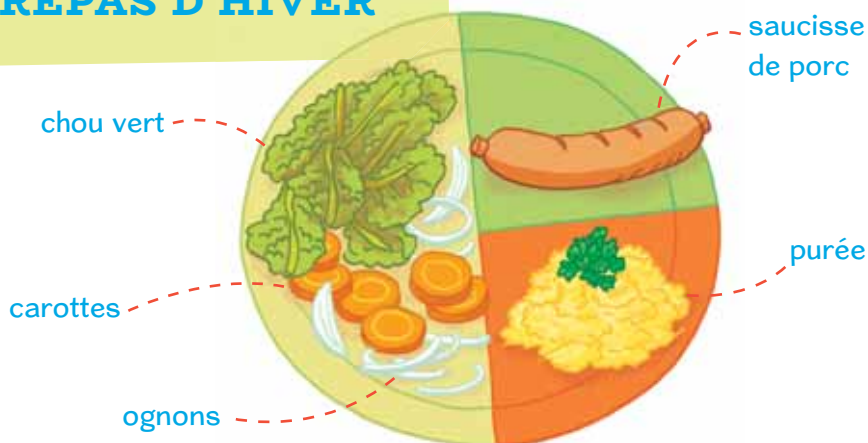
Je suis une \_\_\_\_\_.

Je pousse sur une arbre et je suis  
recouverte d'une grosse coque dure.

Je suis une \_\_\_\_\_.

- \* **Les fruits** peuvent se manger avec un repas, en collation, en dessert ou encore au petit déjeuner. L'idéal est d'en manger **deux par jour** (frais, lavés et non épluchés pour bénéficier de tous leurs bienfaits). Essaie en effet de ne pas retirer la peau, de ne pas les cuire ou les surgeler, car il y a alors une perte de vitamines et de minéraux.

## REPAS D'HIVER



- \* Pense à consommer de la viande **locale**, elle parcourt moins de kilomètres jusqu'à ton assiette. Cela diminue son empreinte écologique.



- \* Les diététiciens (les spécialistes de l'alimentation équilibrée) conseillent de varier entre viande, volaille, œufs, poisson et alternatives végétales (pois chiches, haricots secs, lentilles...) afin d'avoir des sources de protéines différentes une à deux fois par jour !



# LA POMME DE TERRE



**La pomme de terre** est composée de 80 % d'eau et de 20 % de matière sèche. C'est un féculent riche en vitamine C, en fer et en glucides.

La pomme de terre peut être mangée sous différentes formes...  
Tu en connais certainement ! Trouves-en un maximum :

en purée, .....

.....

- \* Sais-tu que tu peux trouver facilement des pommes de terre cultivées chez nous ? Elles sont plantées au printemps et récoltées en automne, mais elles se conservent toute l'année. On peut donc manger des pommes de terre à toutes les saisons. Il existe plus de 3 000 variétés de pommes de terre !

**Attention !**  
Les frites sont à consommer avec modération.



- \* D'une variété à l'autre, plusieurs choses peuvent changer : la couleur, la forme, la fermeté, le goût ou encore la texture de la peau (qui est comestible aussi).

Cherche dans les publicités trois variétés différentes de pommes de terre :

- .....

- .....

- .....

Les as-tu déjà goûtées ?

**Astuce !**  
Il n'est pas toujours nécessaire d'éplucher les pommes de terre.

# LES LÉGUMES D'HIVER

Beaucoup de légumes et de fruits peuvent se conserver durant l'hiver en respectant quelques règles simples.

Qu'est-ce que la **conservation** ?

C'est le stockage (à la cave, au grenier ou au réfrigérateur) des fruits et des légumes pour conserver au mieux leurs saveurs et éviter leur dégradation.



- \* Les légumes racines (la carotte, par exemple) et les bulbes (comme l'ognon et l'ail) se conservent à l'abri de la lumière. Les premiers doivent être entreposés dans un endroit frais et humide, tandis que les seconds préféreront un lieu sec et aéré.



salsifis



topinambours



panais



rutabagas

Ce document a été réalisé par les éditions Averbode pour l'Apaq-W.

Auteur: Julie Lauwers

Graphiste: Marine Domec

Secrétaire de rédaction: Cécile Cavaleri

Illustrateur: Thierry Christmann

Photos: Shutterstock, iStock

<http://www.apaqw.be/>

- \* L'hiver est également la saison idéale pour découvrir des légumes que l'on dit « oubliés » comme le panais, le salsifis ou le topinambour !