



Equilibre alimentaire

publié le 22/05/2014

Les aliments dans l'assiette des collégiens

Descriptif :

Nous vous proposons 2 menus équilibrés pour une journée...

Dans une **journée**, il faut essayer de respecter quelques règles élémentaires :

- ▶ familles des protéines (viandes, poissons, oeufs...) : 1 à 2 par jour
- ▶ familles des produits laitiers (yaourts, fromages, lait...) : 3 à 4 par jour
- ▶ familles des fruits et légumes (tomates, haricots verts, concombre, fraises, bananes...) : au moins 5 par jour
- ▶ familles des féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre...) : à tous les repas !
- ▶ boissons (EAU) : **à volonté**
- ▶ familles du sucré, salé, gras (sodas, cola, bonbons, chips, frites, pâte à tartiner, beurre...) : **en quantité limitée**

MENU 1 :

PETIT DEJEUNER

Pain +beurre +confiture
jus d' orange ou 1 fruit
du lait ou 1 yaourt

MIDI

carotte râpées + concombre + tomates ou du melon
1 steak haché + purée de pomme de terre et épinard.
fromage
des cerises

GOUTER

compote
gâteaux secs (petits beurres)

SOIR

gratin de choux fleurs + jambon
1 yaourt
une clémentine

MENU 2 :

PETIT DEJEUNER

Pur jus d'orange
Lait
Pain + beurre + confiture d'abricots.

MIDI

Salade de chèvre chaud.
Poisson + purée de carotte.
Tarte aux cerises.

GOUTER

Lait
Pain + 2 carrés de chocolat noir

SOIR

Asperges en salade.
Poêlée campagnarde.
Salade de fruits frais.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.