



Ministère
de la Communauté
française

Editeur responsable :

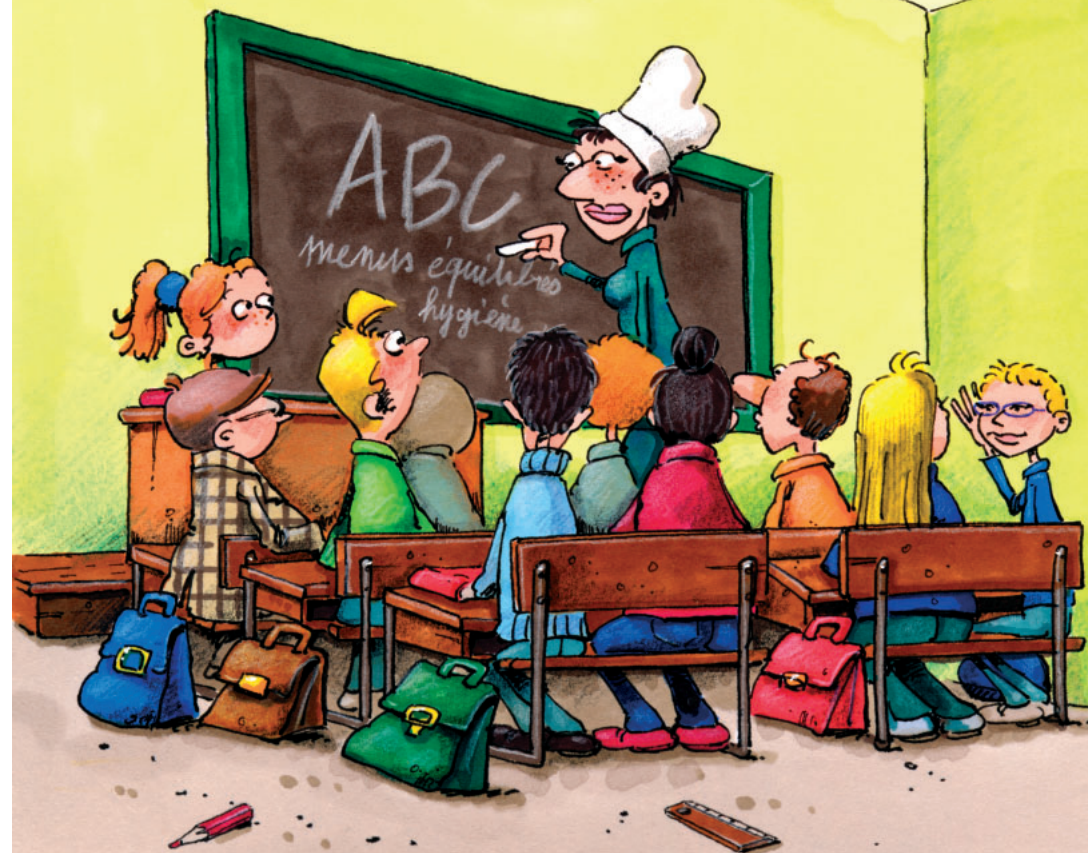
EURALISA asbl
c/o HELdB - HAULOT
Avenue Emile Gryzon 1, bât. 4C, rdc
1070 BRUXELLES



asbl EURALISA - Août 2003

Dépôt légal : D/2003/9958/2

L'ABC des menus équilibrés et de l'hygiène



Préface

L'équilibre des menus et l'hygiène en cuisine de collectivité scolaire posent encore bien des questions. Ce fascicule reprend des conseils pratiques rapidement utilisables en ce qui concerne l'élaboration des menus équilibrés pour les enfants et l'hygiène en cuisine.

Il est accessible à tous, non seulement au personnel de cuisine, mais également aux parents, aux enseignants et aux éducateurs qui pourront y puiser idées et astuces pour confectionner des menus variés.

Atouts et inconvénients sont décrits pour chacun des composants d'un menu équilibré. Rations et calendrier des menus de la maternelle à la fin du primaire sont également détaillés. Mode de préparation et conseils culinaires complètent la première partie de l'ouvrage.

La seconde partie consacrée à l'hygiène en cuisine rappelle les obligations légales, les mécanismes microbiologiques et les 10 commandements de l'hygiène universelle.

Cette brochure pour les responsables de la préparation des repas des enfants s'ajoute à la collection de supports élaborés dans le cadre de la campagne "A table les cartables" que nous avons initiée avec Jean-Marc Nollet, Ministre de l'enfance pour améliorer la qualité l'alimentation à l'école.

C'est ensemble, parents, enseignants, éducateurs, personnel de cuisine, professionnels de la santé, décideurs que nous pourrions agir pour la promotion de la santé des enfants à l'école. **Cet ouvrage vous y aidera.**

Nicole Maréchal

*Ministre de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé
de la Communauté française*



Table des matières

Préface	3
PARTIE 1 - LES MENUS ÉQUILIBRÉS	5
Introduction	6
En pratique : suivez le guide	7
1. L'élément central : au cœur des discussions	8
2. L'accompagnement ? C'est une "grosse légume" !	12
3. Le féculent : à ne pas oublier !	15
4. A la soupe ! Une portion de légumes de plus... ..	17
5. Ha, le dessert... ..	18
6. A manger... et à boire !	19
Toujours en savoir plus... ..	23
1. Bien choisir et alterner les matières grasses	23
2. L'assaisonnement : la cerise sur le gâteau	26
3. Des associations sans but lucratif !	27
Tableau des quantités conseillées	29
PARTIE 2 - L'HYGIÈNE EN CUISINE	31
Introduction	32
Au nom de la loi !	32
1. Petit microbe deviendra grand	33
2. Les 10 commandements de l'hygiène	35
Lexique	44
Auteurs	46

Partie 1

Les menus équilibrés

Introduction

Équilibrer son alimentation n'a rien de compliqué en soi : tout est fonction de variété, de quantité et de fréquence de consommation. Chaque aliment ou boisson apporte des éléments nécessaires à la santé.

Les carences et les excès alimentaires peuvent se compenser aisément si on pense à équilibrer et à varier son alimentation, non seulement tout au long de la journée mais au fil de la semaine...

Besoin d'idées pour le choix des menus et la confection de repas variés et équilibrés ? Suivez le guide !

A la fin de ce fascicule, un lexique définit de manière simple les mots soulignés en bleu dans le texte.

Et dans les collectivités ?

Dans les collectivités, les fréquences à respecter doivent être planifiées. Les repas principaux, appelés "repas chauds" à l'école seront prévus au minimum pour une semaine. Nos exemples tiennent compte d'une planification sur 20 jours.

Les recommandations quantitatives proposées représentent des valeurs moyennes qui devront être adaptées en fonction du milieu dans lequel elles sont appliquées.



EN PRATIQUE : SUIVEZ LE GUIDE

ÉTAPE PAR ÉTAPE

Elaborer un menu équilibré, c'est allier la gastronomie aux besoins nutritionnels. Choisissez tout d'abord l'élément central, ensuite le légume d'accompagnement (qui mérite plus qu'un coin d'assiette !). Complétez enfin votre choix par une source de féculent.

Pour atteindre au minimum 5 fruits et légumes par jour, faites un geste santé à chaque repas : prenez un potage ou une entrée de crudités et un dessert à base de fruits frais.

Pour bien réaliser un menu équilibré, il suffit de suivre quelques règles très simples. Aussi, il faut choisir :

L'élément central (source de protéines) : viande, volaille, poisson ou œuf (abrégié "V.V.P.O.") et, pour les végétariens, le substitut de viande.



L'accompagnement (source de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires) : légumes cuits et/ou crus.



Le féculent (source de glucides complexes et de fibres alimentaires) : pommes de terre, pain, pâtes, riz, semoule, légumes secs (lentilles, pois, haricots blancs), blé précuit.



Le potage et/ou l'entrée froide de légumes.



Le dessert



La boisson

1. L'élément central : au cœur des discussions



Viande, volaille, poisson, œuf ou [substituts de viande](#) composent la charnière centrale d'un repas. Ne leur accordez toutefois pas une place excessive, au risque d'éclipser le reste de la carte...

LES PLUS

Ces aliments sont source de [protéines](#) qui sont des éléments essentiels pour grandir, entretenir et réparer les tissus. Ils permettent également d'assurer le bon fonctionnement des organes et des systèmes de défense.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Gomez les vieux adages !

Les "beaux morceaux" de viande de porc sont aussi maigres que les "beaux morceaux" de viande de boeuf. Que choisir parmi la panoplie des viandes maigres ?

A titre d'exemples :

- pour le porc : filet, côtelette, jarret, rôti, carbonnade;
- pour la volaille : poulet, dindonneau, dinde : hachis, médaillon, filet, rôti, escalope et émincé, saucisse de volaille;
- pour l'agneau : filet, côtes, gigot dégraissé;
- pour le bœuf : rosbif, rôti, filet pur, steak, steak haché, filet américain nature, pelé, carbonnade;
- pour le veau : escalope, côtes, rôti, paupiette, hachis;
- pour le cheval : steak, rôti, carbonnade;
- pour le lapin : cuisse, râble et burger.



Les préparations de viandes comme le navarin de mouton, les hamburgers, les boulettes, les saucisses, le lard et les lardons, la poitrine de veau roulée, tous les produits panés et farcis sont des produits gras, à consommer avec modération.



Les graisses des viandes sont en général de moins bonne qualité car elles sont **plus saturées** que les graisses de volaille et de poisson, qui sont meilleures pour la santé. Bref, un conseil : soyez malin, mangez "mieux" gras...

Les poissons utilisés couramment sont plutôt **maigres** (sébaste, perche du Nil, colin, thon, flétan, bar, plie, lieu, dorade, cabillaud, loup de mer,...). Les poissons **gras** (saumon, anguille, hareng, maatjes, maquereau, sardines,...) sont aussi bons pour la santé car ils contiennent **des bons acides gras de la famille des oméga 3**. Cuisinez du poisson au moins une fois par semaine et alternez maigres et gras.



LE BISON FUTÉ DE LA CUISINE COLLECTIVE

- Les abats et les crustacés sont déconseillés en collectivité en raison des risques toxico-logiques et bactériologiques qu'ils peuvent entraîner.
- L'œuf est rarement servi en collectivité au repas de midi, sauf au repas végétarien. Bonne source de protéines, il est peu gras. A la maison, l'œuf peut tout à fait remplacer la viande de temps en temps (dur, poché, en omelette,...). Mais comme on dit souvent à cette occasion : on ne met pas tous ses œufs dans le même panier... mais plutôt au réfrigérateur !
- Optez pour de bons modes de cuisson : les grillades, le [braisage](#), l'usage du four à air pulsé avec jet de vapeur, le rôtissage, le poêlage avec peu de matières grasses, la cuisson à la vapeur, à l'eau (ou pochage), en papillote, ou, en fonction des possibilités, la cuisson sous-vide.
- Pour les plats en sauce : préparez les aliments avec peu de graisse et beaucoup de légumes (carottes, petits pois, brocolis, tomates, champignons, maïs doux, poivrons, courgettes, fenouils,...), tout en respectant les temps de cuisson.
- Les quantités de viandes servies aux enfants sont souvent trop élevées. Réduisez les portions de façon progressive et donnez la préférence aux pièces de viande fine et donc plus grandes, préférez la chipolata ou les petites saucisses à la saucisse de campagne, travaillez les émincés, farcissez des légumes... Bref, "travaillez en trompe l'œil" ! Si pour certains menus comme le service du steak ou du poisson il est souhaitable de servir un plus grand morceau, proposez un jour sur la semaine un menu sans viande, comme un gratin de pâtes.
- Pour faire apprécier le poisson, choisissez-les sans arrête, imaginez des gratins avec des légumes, mélangez-les avec des pâtes, avec une sauce colorée (sauce tomate, sauce aux herbes aromatiques,...) et optez toujours pour un légume apprécié par l'enfant pour accompagner le poisson.
- Jouez sur le volume en privilégiant des associations avec des portions suffisantes de légumes et de féculents qui remplissent l'assiette.

LES 20 JOURS "CALENDRIER"

Les jours se suivent et ne se ressemblent pas... Nous proposons :

- | | |
|--|---|
| 4 x du poisson dont maximum 1 x du poisson frit (ou fish stick) |] mais 1 x maximum sous forme de produit frit ou pané |
| 3 x de la viande rouge (bœuf, agneau) | |
| 4 x de la volaille | |
| 5 x de la viande blanche (porc, veau) | |
| 4 x de la viande hachée dont 3 x du hachis de volaille et/ou veau et 1 x du hachis mélangé | |

VÉGÉTARIEN ET FIER DE L'ÊTRE ?

Les [substituts de viandes](#) sont généralement les œufs, le quorn (une sorte de champignon), le haché de protéines d'œufs, le fromage à pâte dure, le tempeh (produit fermenté de soja) et le poisson. Attention aux burgers de légumes (pauvres en protéines et riches en sel) et aux produits frits (beaucoup plus riches en graisse).

CALENDRIER VÉGÉTARIEN

- 4 x un substitut de viande à maximum 3 % de graisses (ou lipides)
- 4 x un substitut de viande à 8 ou 9 % de graisses
- 4 x du poisson (dont 1 x maximum du poisson frit ou pané)
- 4 x un substitut de viande à 17 % ou plus de lipides
- 3 x des œufs
- 1 x seulement, un burger de légumes (pauvre en protéines et riche en sel)

Le végétarisme n'implique pas obligatoirement des produits bio et peut faire bon ménage avec le poisson.



Afin de gérer correctement les produits de remplacement de la viande, lisez les étiquettes des produits pour connaître la teneur en lipides (ou matières grasses) ou demandez aux fournisseurs la valeur nutritionnelle du produit. Adressez-vous aux fournisseurs de restaurations collectives pour négocier les prix.

2. L'accompagnement ? C'est une "grosse légume" !

LES PLUS

Les **légumes cuits** et les **crudités** sont pauvres en énergie, riches en eau, en [vitamines](#), en [sels minéraux](#) et en anti-oxydants qui servent à lutter contre les maladies dégénératives (cancer, maladies cardiovasculaires). Une alimentation riche en légumes permet de rassembler un grand nombre de [vitamines](#) et de [sels minéraux](#) dont le corps a besoin. Les légumes fournissent également l'essentiel des [fibres alimentaires](#) qui assurent un bon fonctionnement de l'intestin et un bon transit intestinal. Ils sont colorés, de quoi rompre la monotonie tout en luttant contre les maladies. Malgré leur profil flatteur et flatté, on n'en mange pas assez... Le jeu en vaut pourtant la chandelle !

LE BISON FUTÉ DE LA CUISINE COLLECTIVE

- Privilégiez les légumes de saison.
- Préférez les légumes frais. Mais sachez que la valeur nutritionnelle des légumes surgelés et des légumes en conserve est de qualité tout à fait acceptable. Alors, si c'est pour vous la seule manière de proposer ou de faire manger des légumes, foncez !
- Tous les légumes peuvent être servis aux enfants, même si certains sont moins facilement acceptés que d'autres. Remettez toujours votre ouvrage sur le métier et ne renoncez pas après une seule tentative ! Plus l'enfant est petit, plus il a de facilités pour manger des légumes cuits.
- Toutes les crudités peuvent être consommées par les enfants. La découpe, la présentation et les associations (plusieurs légumes, fromages, fruits) influencent l'acceptation du produit. Dès lors, adaptez la découpe des légumes à l'âge des enfants.
- Les rations de légumes proposées sont des moyennes et doivent s'adapter au produit. Ainsi 125 g de petits pois, cela peut paraître beaucoup. Par contre, si ce sont des tomates cela fait peu. A vous de gérer.

- Tout doux avec la cuisson ! La cuisson a des avantages et des inconvénients. Trop intense, trop prolongée, elle réduit sensiblement la teneur en [vitamine C](#) et [vitamine B9](#). D'une manière générale, mieux vaut y aller avec le dos de la cuillère !
- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four, à l'eau (dans de petites quantités d'eau), les mijotages avec peu de matières grasses. Evitez que les légumes se noient dans la sauce.
- Assurez un service correct : pour que les crudités restent fraîches et saines, elles doivent être servies en portions individuelles ou en plats collectifs conservés couverts au frigo à maximum 7°C .
- Tous les légumes doivent être lavés dans plusieurs eaux, même s'ils sont emballés dans des sachets, sauf les produits prêts à l'emploi appelé [4ème gamme](#). S'il y a des restes de légumes de 4ème gamme, ils doivent impérativement être transférés dans un récipient fermé ou couvert d'un film fraîcheur avant d'être conservés au frigo.





Quels que soient les aliments, mais plus particulièrement les légumes, un enfant doit **goûter 15 à 20 fois un même aliment pour pouvoir dire s'il l'apprécie ou non**. Il convient dès lors de proposer au début la consommation régulière d'une petite quantité (exemple: 1 cuillère à soupe) du légume nouveau et après 10 à 20 essais, l'enfant appréciera et consommera la quantité recommandée. Surtout pas de "guerre à table": comme le dit Alfred de Musset, **"Par la ruse on peut capturer un lion, par la force on ne peut même pas attraper une puce"**.



SOYEZ "FUTE-FUTE..."

Les enfants aiment particulièrement certains légumes comme les carottes, les petits pois, le chou-fleurs, les épinards, les brocolis ou les haricots princesses. Si un légume a un goût fort et amer (comme le chicon ou le chou vert) ou un goût moins connu par l'enfant (comme le fenouil, l'aubergine, le poivron,...), voici quelques astuces :

- mélangez les légumes avec des pommes de terre (potée ou stoemp), du hachis (parmentier de légumes);
- cuisinez les légumes (ratatouille, gratin);
- donnez de la couleur (sauce tomate, sauce aux herbes, sauce curry,...);
- exploitez les légumes farcis (tomate, courgette, poivron, concombre);
- associez une viande appréciée avec un légume qui l'est moins !

LES 20 JOURS "CALENDRIER"

17 x des légumes cuits 2 x des crudités (ou plus) 1 x de la compote

3. Le féculent : à ne pas oublier !

Une assiette équilibrée ne se limite pas à un beau steak, une feuille de salade et une petite pomme de terre... Les féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, légumineuses,...) constituent la principale source d'énergie de la machine humaine, aussi petite soit-elle !

LES PLUS

Ces aliments fournissent des [glucides complexes](#) qui apportent à l'organisme l'énergie nécessaire pour "bien bouger" et "bien se concentrer". C'est aussi l'une des principales sources de [fibres alimentaires](#) de l'alimentation, qui foisonne de [sels minéraux](#) et de [vitamines](#) et cela d'autant plus si le féculent est peu raffiné. Le tout parsemé de très peu de graisse. Qui dit mieux ?

S'il est un préjugé qui a la dent dure c'est bien celui-ci : "je ne mange pas de pain ou de pommes de terre, cela fait grossir...". Non seulement, les féculents sont absolument indispensables pour bien grandir, mais en plus ils ne sont pas du tout responsables des kilos superflus. Il est donc totalement farfelu de mettre un enfant au régime familial "sans féculent", tout comme à n'importe quel régime, sans avis médical !

Les études s'accordent même pour dire que plus on mange de [glucides](#) complexes, plus la ligne s'affine... Enfin, pourquoi ne pas chercher l'ennemi plutôt dans l'accompagnement du féculent ? Bref, ne les noyez pas dans une sauce grasse ou sous une énorme tranche de pâté...

LE BISON FUTÉ DE LA CUISINE COLLECTIVE

- Privilégiez les féculents nature : pommes de terre, pâtes, riz, blé, semoule, boulghour, pains de préférence complets ou semi-complets.
- La meilleure cuisine est celle qui respecte le goût original de l'aliment : à la vapeur, à l'eau ou au four.
- La réalisation de purée, de pommes de terre duchesse, de gratin est bienvenue, à condition de travailler avec peu de matières grasses. Le féculent peut être mélangé aux légumes pour faciliter leur acceptation par les enfants rebelles...
- Le jour des pâtes en plat unique, consommez des légumes en plus. Quelques idées : une assiette de crudités, un bol de potage (de préférence avant les pâtes) ou une sauce très riche en légumes (carottes, aubergines, céleris, courgettes, poivrons, fenouils,...).

- Dégustez de préférence les féculents cuits "al dente".
- Ne considérez pas le ravier de frites comme un repas, même avec de la mayonnaise ! Accompagnez-les de légumes cuits ou crus et de viande maigre, de volaille, de poisson, de charcuterie maigre (jambon) ou d'un œuf dur.



LES 20 JOURS "CALENDRIER"

- 13 x des pommes de terre, soit nature ou en purée peu grasse, des pâtes, du riz, du blé ou de la semoule de couscous en accompagnement
- 3 x des pommes de terre frites (soit environ une friture toutes les semaines et demi)
- 4 x des pâtes en plat unique



Un peu de pain (gris de préférence) à table, c'est délicieux et c'est déjà ça de pris !

4. À la soupe ! Une portion de légumes de plus...

Le potage de légumes et/ou l'entrée froide de légumes sont autant d'amuse-bouche qui, à la fois, mettent en appétit et calment les faims de loup. C'est aussi la manière la plus facile d'arriver aux cinq portions de fruits et légumes par jour recommandés pour une bonne santé.

LE BISON FUTÉ DE LA CUISINE COLLECTIVE

- Préférez un potage de légumes frais ou de légumes surgelés, coupés ou mixés, sans ou avec peu de matières grasses. **Attention**, les restes de féculents et les graisses de cuisson ne doivent pas être réutilisés comme base de potage.
- Réapprenez le goût des légumes en adoptant les potages sans féculents ni matières grasses (beurre, huile ou même saindoux,...)
- Le choix des crudités pour l'entrée coule de source : légumes frais de **saison** (c'est meilleur et plus riche en [vitamines](#)), découpés ou râpés finement.
- **Croquez futés : servez un grand "cru", c'est du tout cuit !** Les crudités permettent aux enfants de croquer... à pleines et belles dents. En présence de petits mangeurs, l'astuce consiste à donner le potage une heure avant le repas.



LES 20 JOURS "CALENDRIER"

- 17 x du potage
- 3 x des crudités de légumes en entrée



Dans la pratique, si le service de crudités pose problèmes, il peut être remplacé par un bon potage de légumes chaque jour !

5. Ha, le dessert...

On ne prive pas un enfant de dessert, même s'il n'a pas fini son assiette ! Le repas n'est pas un prétexte pour punir... Et puis, il y a dessert et dessert !

LES PLUS

Les **fruits** apportent beaucoup de [vitamines](#), de [sels minéraux](#) et des [fibres alimentaires](#), alors laissez croquer, mordre, ... cela portera ses fruits ! Et puis, insistez aussi sur les **laitages**, qui regorgent de calcium, matériau essentiel pour construire des dents et des os durs et solides. Cette saine habitude, perpétuée toute la vie, permet de faire des vieux os...

L'EMBARRAS DU CHOIX

- Des **fruits** de saison, frais et à maturité (ex. une salade de fruits frais maison ou de [4ème gamme](#)), des fruits en boîte, au jus ou au naturel plutôt qu'au sirop.
- Des **desserts lactés** : yaourt écrémé ou demi-écrémé, nature ou sucré, aux fruits, "yaourt" de soja, "crème" ou entremet de soja, dessert lacté avec féculents mais aussi des glaces et des pâtisseries.

LE BISON FUTÉ DE LA CUISINE COLLECTIVE

- Favorisez les yaourts frais par rapport aux produits [thermisés](#), les préparations "maison" : moitié "yaourt aux fruits" industriels / moitié yaourt nature ou yaourt nature aromatisé avec très peu de grenadine ou de cassonade, de coulis de fruits ou mieux, accompagné de morceaux de fruits frais. Laissez libre cours à votre imagination...



Bon à savoir :

Le yaourt et les autres [laits fermentés](#) frais permettent d'améliorer l'équilibre de la flore intestinale. Leur consommation est vivement conseillée lors de la prise d'antibiotique, après une diarrhée ou en cas de constipation.

- Quelle que soit la marque, choisissez les produits dont l'étiquetage nutritionnel vous indique un taux de [glucides](#) totaux d'environ 5 % pour les yaourts naturels et de +/- 15 % de [glucides](#) pour les yaourts aux fruits ou aromatisés.
- Choisissez le fromage blanc maigre ou mi-gras. Il doit être peu sucré et présenté en portion deux fois plus petite que les yaourts car il contient plus de [protéines](#).
- Pudding, riz, crème vanille, caramel ou chocolat, gruau, semoule, flan, mousse industrielle, tapioca, sont réalisés avec du lait demi-écrémé et sucrés à +/- 10 % (soit 10 g de sucre pour 100 ml de lait).
- Lors des préparations maison, habituez les enfants à des saveurs moins sucrées pour les desserts lactés avec féculents (pudding, gruau, flan...). Diminuez la quantité de sucre pour arriver progressivement à environ 8 % de sucre soit 8 g pour 100 ml de lait. Si vous utilisez des produits industriels, méfiez-vous des graisses (maximum 6 % de [lipides](#)) et des [glucides](#) totaux (maximum 20 %).
- Utiliser des glaces simples de petit format : un petit pot vanille ou fraise ou le petit frisco (+/- 35 g ou 60 ml). Les sorbets présentent l'avantage d'être dépourvus de graisses mais ce n'est que de l'eau et du sucre... Pensez-y ! Préférez les glaçons au jus de fruits frais maison ou industriel sans sucre ajouté.
- Les pâtisseries en pâte à choux, en pâte levée, la tarte aux fruits, les génoises, les crêpes seront préférées aux quatre-quarts, aux pâtes feuilletées et sablées, aux crèmes au beurre et chantilly et aux gâteaux au chocolat. Evitez les biscuits en dessert.



Ne pas faire une habitude des pâtisseries qui sont très souvent grasses, autant les réserver pour le goûter, tout en donnant la préférence à celles préparées **avec** des fruits.

LES 20 JOURS "CALENDRIER"

- 11 x des fruits de saison
- 2 x du yaourt
- 5 x des desserts lactés ou de type mousse
- 1 x une pâtisserie
- 1 x une glace simple.

ALORS, MON YAOURT... AVEC DES
FRAISES ? NON, PEUT-ÊTRE UNE
BANANE... BOF, JE VAIS AJOUTER
DU COULIS DE FRAMBOISE... HEU...
ET PEUT-ÊTRE DES DES D'AMANDES !
OH ET PUIS ZUT, JE LE MANGE NATURE !



6. A manger... et à boire !

L'eau est la seule boisson indispensable...

LES PLUS

L'eau est le constituant principal du corps humain (70 %, chez un enfant). Elle permet à notre corps de régler sa température, d'éliminer les déchets et d'éviter la déshydratation. Bref, c'est un baromètre de notre santé.

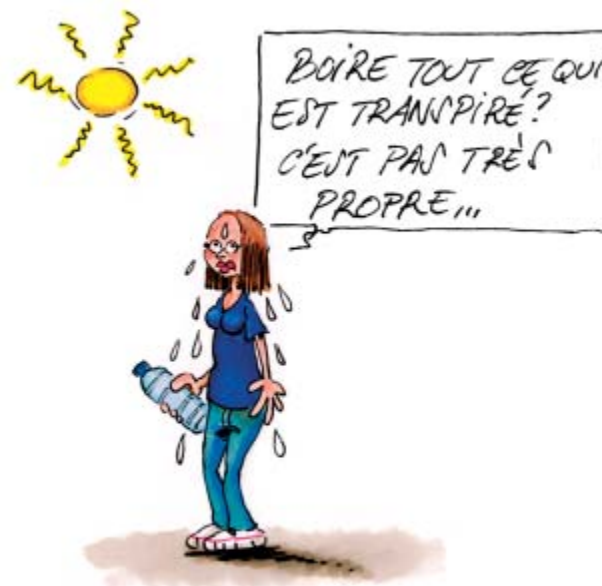
AVOIR L'EAU À LA BOUCHE

- L'eau doit être potable (eau de distribution ou eau en bouteille). Chaque école doit mettre de l'eau librement à disposition des élèves : cruches, fontaines à eau,...
- Excepté l'eau, les autres boissons font partie d'autres groupes alimentaires :
 - Le lait : groupe des produits laitiers;
 - Le jus de fruits : groupe des fruits et légumes;
 - Le potage ou jus de légumes : groupe des fruits et légumes;
 - Les colas et limonades : groupe des aliments plaisirs.
- Pour bien fonctionner, l'organisme a besoin quotidiennement d'un litre et demi de liquide, soit minimum huit verres d'eau ou six verres d'eau et deux autres boissons par jour (un peu moins chez les petits de maternelle). Et par fortes chaleurs ou au cours d'un effort, voire d'un état fébrile, il faut boire beaucoup plus...
- Boire avant d'avoir soif : les enfants sont plus sensibles à la déshydratation que les adultes. Il faut donc à tout prix entretenir le réflexe de boire avant d'avoir soif. Et en cas de vomissements ou de diarrhée, il est impératif de compenser rapidement les pertes.



Une fontaine à jet branchée sur le réseau de distribution a l'avantage de ne pas nécessiter de gobelet : ce qui réduit les déchets. Veillez à ce que les enfants l'utilisent correctement.

- Pensez à la gourde d'eau pour les moments passés en dehors de la maison, celle-ci permet d'éviter les déchets et de boire quand on le désire.
- Encouragez votre enfant à boire un verre d'eau **après** chaque repas... c'est déjà ça de pris. Et en plus, sa bouche sera rincée et ses dents ne s'en porteront que mieux !
- **Ne jamais servir de boissons alcoolisées** (bière, bière de table, vin,...) aux enfants.
- **Les boissons light** (hors prescription diététique) **ne sont pas recommandées** pour les enfants.
- Un distributeur de boissons et de collations dans l'école, c'est bien, à condition qu'il comporte au moins de l'eau plate et de l'eau gazeuse, du jus de fruits sans sucre ajouté et du lait. Or, c'est trop rarement le cas !



1. Bien choisir et alterner les matières grasses

Si, après l'âge de 3 ans, la parcimonie est de rigueur lorsque l'on évoque les matières grasses, il est un autre facteur important à prendre en considération : la variété.

LES PLUS

Ces aliments sont source d'énergie, de [vitamines liposolubles](#) et des précieux [acides gras essentiels](#).

Leur consommation est indispensable, mais l'excès et les mauvais choix favorisent l'obésité et le développement des maladies cardio-vasculaires. Prudence, donc !

NE PAS EN FAIRE SES CHOUX GRAS !

Pour le pain...

- Préférez des matières grasses demi-écrémées (par ex. : minarine, beurre demi-écrémé).

Pour les crudités...

- Alternez les huiles de soja, de colza et d'olive.
- Utilisez des dressings (appelés couramment "mayonnaises" allégées ou light qui font au maximum 50% de [lipides](#) (souvent +/-30%)).
- Choisissez des vinaigrettes industrielles avec une teneur en [lipides](#) de 25 % maximum.



Les vinaigrettes et les mayonnaises peuvent être coupées avec de l'eau, du lait demi-écrémé ou écrémé, du lait concentré ou de la crème allégée. Elles peuvent également être réalisées avec du yaourt ou du fromage blanc, et gagnent à exploiter les vinaigres aromatisés et les herbes aromatiques.

Pour la cuisson...

- Evitez les cuissons au beurre.
- Préférez la cuisson à l'huile (**jamais l'huile de soja**) ou avec une matière grasse liquide de cuisson ou une margarine végétale de cuisson peu salée. Cuisez dans un minimum de matières grasses et mieux encore, quand c'est possible, sans matière grasse.
- Jetez les graisses de cuisson à la poubelle.

Pour la friture...

- Utilisez de préférence des huiles végétales "spéciale friture". N'utilisez pas de graisses animales !
- Bloquez le thermostat de la friteuse à une température maximale de 180°C.
- Une bonne graisse ou huile de friture est jaune clair et limpide. Elle doit être renouvelée suivant les fréquences, les quantités et le choix des denrées qui seront frites et, en tout cas, dès que sa couleur vire au brun. Changez la graisse de votre friteuse environ toutes les **8 utilisations** ou au maximum après 2 mois d'utilisation.
- La matière grasse doit être filtrée, après chaque usage en collectivité et régulièrement à la maison.
- Nettoyez la friteuse après chaque usage en collectivité et régulièrement à la maison.



Tous les produits frits (comme les croquettes, frites, fish stick, pommes de terre rissolées, pommes de terre duchesse,...), quels qu'ils soient peuvent être réalisés avec moins de matières grasses. Il suffit pour cela de bien choisir la graisse de friture, de bien égoutter et de mettre sur du papier absorbant avant le service. Testez également la cuisson au four.

POINT TROP N'EN FAUT...

- Limitez les fritures et les produits panés à **1x/semaine**.
- Pour bien choisir vos matières grasses, lisez les étiquettes !
- Les huiles pour crudités ou salade sont souvent riches en huile de colza, excellente pour la santé.
- Utilisez le minimum de matières grasses dans vos préparations et cuissons.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Méfiez-vous des graisses cachées : il y en a beaucoup dans les pâtés, les boudins, les salamis, les pâtisseries, les biscuits, les snacks sucrés ou salés, les chips... Un homme averti...



2. L'assaisonnement : la cerise sur le gâteau

Les plus grandes recettes se construisent parfois au départ d'un subtil assaisonnement. Bien assaisonner permet aussi de faire des plats légers, mais forts en goût. Un seul ennemi : l'excès de sel.

- Tendez vers une cuisine moins salée et plus parfumée. Pour cela, privilégiez les herbes fraîches, surgelées ou déshydratées (fines herbes : persil, cerfeuil, basilic, romarin, sauge, coriandre, ciboulette, citronnelle, menthe, roquette, cressonnette,...) ; les épices, les vinaigres aromatisés, la sauce soja, la sauce anglaise, le ketchup...
- Utilisez du sel iodé et gérez-le sans abus.
- Préparez les sauces blanches style béchamel, sans ou avec peu de matières grasses.
- Utilisez les liants express pour sauce, ils vous permettent de ne pas employer de matière grasse.
- Privilégiez le lait demi-écrémé et utilisez le jus de cuisson (légumes, fruits) pour la préparation des sauces.
- Si vous aimez la crème dans les sauces, optez pour la crème culinaire allégée (à maximum 20 % de [lipides](#)). Le ketchup et la moutarde ne contiennent que très peu de graisses.
- Pour les gratins, ne vous contentez toutefois pas que de l'emmental : d'autres fromages comme la ricotta, le chèvre frais, la mozzarella, la feta,... brisent la monotonie.

3. Des associations sans but lucratif !

Tous les aliments sont bons, mais trop souvent les associations ne sont pas adéquates si l'on tient compte de critères nutritionnels et/ou du plaisir des sens.

Il y a des associations malheureuses tels que les aliments gras et les préparations grasses associées

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Croquettes ou frites et cake → préférez un fruits frais
- Boudin et mousse au chocolat → préférez un yaourt

Evitez de combiner des aliments très riches en féculents et en [sucres](#)

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Ravioli et pudding vanille → préférez du blanc de volaille provençal
- Macaroni jambon et pâtisserie → préférez un fruit frais

Evitez d'associer des mets trop riches en calories

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Poisson pané, béarnaise et frites ou croquettes → préférez des pommes de terre + salade
- Minestrone, frites, carbonnades → préférez un blanc de poulet + champignons

Variez les couleurs du menu

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Crème de tomates
Bœuf sauce charcutière, salade de tomate
Fraises } trop rouge
- Potage céleris crème
Veau, chou-fleur, purée
Crème vanille } trop blanc

Associez des aliments de textures différentes

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Velouté,
Boudin, compote, purée
Pudding
- trop mou



Associez le cru et le cuit

Quelques exemples à suivre :

- Entrée de crudités
Légumes cuits
- Potage passé
Légumes cuits
Pomme

Evitez d'utiliser le même aliment plusieurs fois sur le même repas ou sur une même semaine

Quelques exemples à ne pas suivre :

- Tomate mozzarella
Pâtes aux trois fromages gratinés
Yaourt aux fruits
- trop de produits laitiers (fromage)
- Minestrone
Petits pois à la française, viande, purée
- trop de pois

Tableau des quantités conseillées

	Maternelle	1ère et 2ème primaire	De la 3ème à la 6ème primaire
VIANDE, VOLAILLE, POISSON, OEUF	50 g	75 g	100 g
LÉGUMES	125 g	150 g	150 g
FÉCULENTS			
• Pommes de terre	125 g	150 g	200 g
• Riz, pâtes (poids net avant cuisson)	30 g	35 g	50 g
• Pâtes (plat unique)	40 g	50 g	80 g
• Frites	100 g	100 g	150 g
• Croquettes	3 pièces	3 pièces	5 pièces
• Pain	1 à 1,5 tranche	1 à 2 tranches	2 tranches
POTAGE OU ENTRÉE			
• Potage	150 ml	150 ml	200 ml
• Salade verte	20 g	30 g	30 g
• Concombres, carottes	40-50 g	60-75 g	60-75 g
• Tomates	50 g	100 g	100 g
DESSERT			
• Fruit (1 pièce ou une portion)	125 g	150 g	150 g
• Entremets lactés	100 ml	100 ml	120 ml

Les quantités de viande, volaille, poisson sont des indications qui permettent la réalisation d'une alimentation saine. Elles peuvent être augmentées au besoin de 15 à 20 % sans préjudice pour la santé des enfants.

Partie 2

L'hygiène en cuisine

Introduction

Respecter les règles d'hygiène lors de la préparation, de la conservation et de la distribution des repas est essentiel afin de préserver notre santé.

Ce document a pour ambition d'informer et de faire prendre conscience à toute personne qui prépare et sert des aliments que chaque geste peut avoir une incidence sur l'hygiène générale du repas.

Notre priorité est d'aider à mettre en place la bonne démarche, au bon moment et de manière adéquate, afin d'offrir à nos têtes blondes, un repas sans risque pour leur santé !

Etant donné que les risques d'intoxication alimentaire sont toujours plus élevés en cuisine collective qu'à la maison, il est impératif de mettre en application les règles suivantes même si la cuisine ne prépare qu'un nombre limité de repas.

Au nom de la loi !

Dans toute cuisine de collectivité, la préparation des repas doit se soumettre **obligatoirement** à un large éventail de dispositions légales, placées sous la surveillance de l'Inspection Générale des Denrées Alimentaires qui procède à des contrôles sévères et récurrents.

Ces dispositions visent d'une part, à assurer l'hygiène et la sécurité des aliments et des repas produits et servis et, d'autre part, à observer l'hygiène du personnel et des locaux où ils sont mis en œuvre...

Et dans le secteur, on ne rigole pas avec la loi ! Saviez-vous, par exemple, que tout le personnel d'une cuisine de collectivité doit recevoir une formation en hygiène et doit subir un examen médical annuel... y compris le personnel de nettoyage ?

Le tabac et les animaux domestiques sont également "persona non grata" dans les locaux... Et gare à ceux qui enfreignent la loi !

1. Petit microbe deviendra grand

Saviez-vous que les bactéries sont les premiers agents responsables d'intoxications alimentaires ? Invisible à l'œil nu, l'infiniment petit s'avère parfois responsable de maladies très sévères, mais peut également se rendre utile :

- Les "bonnes" bactéries sont ainsi nécessaires à la fabrication des fromages, des yaourts, du vinaigre, du chocolat, des bières...
- Les bactéries nuisibles ou pathogènes causent des maladies dangereuses ou inconfortables (qui n'a jamais souffert de la turista ?).



INODORE, INCOLORE, INSIPIDE...

Le plus grand danger de l'infection alimentaire microbienne – ou toxi-infection alimentaire –, c'est que bien souvent, on ne la voit pas venir... Les aliments contaminés ne changent pas forcément de couleur, d'odeur ou de goût ! Pire encore, certains germes pathogènes se développent encore à la température du frigo... Si le froid ralentit, il ne tue pas !

Les symptômes sont principalement digestifs, ils se manifestent sous la forme de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales et de diarrhées. Parfois, on relève aussi la présence de maux de tête, de fièvre et même bien plus grave !

Jeune, beau, pétillant... mais fragile !
Les jeunes enfants sont très sensibles aux intoxications alimentaires.
L'hygiène à l'école est donc primordiale.

HAUT LES MAINS !

Les bactéries sont partout : dans l'air, l'eau, le sol, les aliments, les pores de nos mains, sur nos vêtements... et, bien sûr, là où il fait sale (poussières, poubelles...).

Mais les principales sources de contaminations sont humaines : **la main est en réalité un véritable bouillon de culture ! Ne pas se laver les mains est donc un acte irresponsable...**



CHAUD DEVANT !

Le développement des micro-organismes est favorisé par plusieurs facteurs : **l'aliment** lui-même (il apporte tous les ingrédients utiles à la croissance microbienne) et le **couple temps/température**.

Les bactéries se complaisent dans des températures comprises entre + 10° C et + 65° C. Or, la température corporelle est de 37° C. Ceci explique pourquoi l'hygiène des mains et le respect des températures sont des points capitaux lors de la réalisation et de la distribution des repas !

Les microbes peuvent se reproduire à "Très Grande Vitesse" si les conditions leur sont favorables. Ainsi, ils se multiplient par **2 toutes les 20 minutes** dans un environnement optimal... A partir d'une seule bactérie, on obtient une population de **262.000 spécimens après 6 heures !!!**



2. Les 10 commandements de l'hygiène

1. DE TES ALIMENTS TU FERAS TA MÉDECINE...

Ce que nous mangeons est d'abord censé couvrir nos besoins nutritionnels et prévenir l'apparition de maladies... et non les provoquer ! Il faut donc absolument commencer par acheter malin...

Gardez à l'esprit que les aliments à risque de contamination sont les aliments d'origine animale et les denrées crues : poissons frais, viandes fraîches, volaille, œufs, produits laitiers, fruits et légumes non lavés... Bref, le bon lavage et/ou la cuisson sont gages de garantie.

Le coup de poing américain

Les viandes hachées sont, sans nulle doute, des aliments à haut risque, en raison du plus grand nombre de manipulations qu'elles ont subies. Elles doivent impérativement être consommées dans les 24 heures de leur achat !

Oubliez l'américain du lundi ou le lendemain d'un jour de fermeture des boucheries... Préférez l'américain non préparé, car la sauce ajoutée à la viande crue est un facteur de risques supplémentaires.

En cuisine collective, la préparation du filet américain est militaire ! Elle demande un travail rapide à basse température sur une table propre. Immédiatement après préparation, le produit est couvert d'un film alimentaire et stocké dans un frigo propre jusqu'au moment du service.

Laver, relaver, re-relaver...

Les fruits et les légumes doivent toujours être lavés plusieurs fois avant leur consommation.



Ne pas croiser le cru et le cuit

Une erreur souvent commise est de croiser les denrées crues (contaminées) et les denrées cuites (propres). Erreur fatale ! Il en va de même pour les ustensiles de cuisine...

Le plus bel exemple est celui du poulet rôti sortant doré du four que l'on tranche sur la planche de préparation non nettoyée... Cet "oubli" est responsable de nombreuses gastroentérites "familiales" à *Campylobacter jejuni*, un microbe naturellement présent dans la viande de poulet crue...

Deux précautions valent donc mieux qu'une : il est indispensable de se laver les mains après le travail des denrées crues, de nettoyer et de désinfecter les plans de travail entre les différentes étapes de préparation...

2. TES ALIMENTS TU CONSERVERAS !

La température est sans conteste le facteur à tenir à l'œil lors de la préparation des aliments, que ce soit pour les conserver, les préparer ou les distribuer.

Moins de 7°C pour le frigo

La température du réfrigérateur ne doit jamais dépasser les 7°C et se situe idéalement entre 0°C et 4°C. Mieux vaut ouvrir la porte du frigo une bonne fois qu'à tout bout de champ, ce qui risque d'élever sa température. Le récipient contenant les aliments chauds doit être refroidi rapidement dans un evier d'eau froide avant d'être placé au frigo.

LES RESTES DE SAUCISSES, ON POURRAIT LES SURGÉLER POUR LA FANCY-FAIR DE L'AN PROCHAIN ?



- 18°C pour le congélateur

Les aliments surgelés doivent être conservés au minimum à - 18°C.

Ne décongelez jamais un produit à température ambiante et surtout, une fois décongelé, ne le recongelez pas !

La décongélation s'effectue au frigo ou le plus rapidement possible, par exemple, au micro-ondes. Certains aliments (steak, légumes...) peuvent être cuisinés directement.

La surgélation artisanale des restes et de toutes les autres denrées alimentaires comme les viandes hachées, les produits en sauce... n'est pas autorisée en cuisine de collectivité. Alors, ne prenez pas cette habitude à la maison...

+ 65 °C à cœur

Les aliments chauds doivent être servis à + 65° C à cœur du produit, température qui garantit l'absence de contamination bactérienne.

Pas d'école sans frigo !

Pour les repas tartines et les collations apportés à l'école par les enfants, il est indispensable de prévoir un frigo ! Il en va de même si le traiteur livre des sandwichs... Alors, si l'école n'en a pas les moyens et qu'un vieux frigo (en état de marche !) vous encombre...

LE THERMOMÈTRE A SONNÉ. 67°, ON PEUT LE MANGER...



3. TES ALIMENTS TU RANGERAS

Ranger les aliments doit se faire le plus rapidement possible au retour des courses ou après la livraison... dans un local conçu à cet effet.

Propreté, ordre et rangement y sont les maîtres-mots.

EUH... J'AI LA MANIE DES RÉSERVES...



First in, first out

Le premier aliment entré est le premier à sortir. Regardez donc bien les dates limites de consommation sur l'étiquette !

Ne déposez rien à même le sol et, **surtout**, souvenez-vous : pas de mélange de denrées sales (crues) et de denrées propres (cuites, en conserve...) !

En collectivité, on pousse encore le bouchon un peu plus loin : aucun aliment non emballé ou non couvert ne peut être stocké ni dans les frigos et les congélateurs, ni à l'air libre. Et les restes ? Jetés !

L'espion venant du froid

Organisez votre frigo et/ou votre chambre froide : les denrées alimentaires sales (oeufs, légumes...) sont toujours stockées dans le bas et les denrées propres (crudités lavées et essorées, denrées cuisinées,...) sont **toujours couvertes** et conservées dans le haut.

Enfin, surveillez régulièrement la température de votre frigo en utilisant un thermomètre sans mercure.

4. SOIN DE TOI TU PRENDRAS !

Charité bien ordonnée commence par soi-même... car l'on ne peut pas travailler proprement... si l'hygiène corporelle n'est pas irréprochable !

Le tablier doit être propre et clair. Il doit être changé régulièrement ou même journalièrement (en cuisine collective). Enlevez vos bijoux, qui demeurent un réservoir bactérien, même si les mains viennent d'être lavées...

En collectivité

Rien n'est laissé au hasard !

Les chaussures sont différentes de celles de la ville. Elles sont propres, de couleur claire, et antidérapantes. Les avant-bras et les mains doivent être en tout temps parfaitement propres. Le port des bijoux et des objets personnels est légalement interdit en cuisine. Les ongles doivent être coupés courts, propres et exempts de vernis. Les cheveux sont attachés et couverts. L'essuie à la ceinture est à éviter, car il devient rapidement un nid à bactéries.

Faites-vous la même chose à la maison ?



5. TES MAINS TU LAVERAS

N'avez-vous rien oublié en sortant des toilettes, après avoir manipulé des aliments crus, répondu au téléphone, pris livraison des commandes, caressé le chien...? **LAVEZ-VOUS LES MAINS !**

C'est essentiel et cela doit être effectué consciencieusement. La température du corps est optimale pour le développement microbien et les mains renferment une multitude de microbes, même si elles sont d'apparence propres...

Le "bon" lavage des mains en 10 leçons

- Se mouiller les mains à l'eau POTABLE, chaude de préférence;
- Prendre une noisette de savon liquide ou d'un autre produit de lavage;
- Se laver soigneusement les mains pendant **20 secondes**;



- Ne rien oublier :
 - la paume des mains,
 - entre les doigts,
 - le bout des doigts,
 - le pouce dans le creux de la main opposée,
 - le bout des doigts dans le creux de la main.

- Se rincer soigneusement les mains pendant **10 secondes** jusqu'à disparition complète de la mousse;
- Se sécher les mains avec des serviettes en papier en tamponnant.

Vos mains sont propres, ne les laissez pas traîner !



Quand se laver les mains ?

- Au début et chaque fois que l'on se met à la tâche;
 - Après chaque utilisation des toilettes;
 - Avant et après manipulation d'aliments crus;
 - Avant et après manipulation de denrées à risques :
 - les poissons frais,
 - les viandes fraîches,
 - la volaille,
 - les œufs,
 - les produits laitiers,
 - les légumes et les fruits frais;
 - Après s'être mouché ou avoir éternué;
 - Après avoir touché un bouton d'acné, les cheveux,...
- Après chaque manipulation où les mains peuvent être salies (poubelles, téléphone, serrer la main de quelqu'un, ouverture d'une porte, travail administratif,...).
- En quittant un endroit souillé (lieux de stockage, local vaisselle, local à poubelle, buanderie...).

Et les ongles !

Le lavage des mains comprend aussi le nettoyage des ongles. En collectivité, ils doivent être lavés, de préférence, à l'aide d'une brosse à ongles propre et en poils synthétiques souples.

6. CES GESTES TU ÉVITERAS

- Eternuer ou tousser sur les aliments;
- Souffler sur un plat pour le refroidir;
- Goûter un plat avec ton doigt ou avec la même cuillère plusieurs fois;
- Essuyer la goutte au nez avec le doigt;
- Utiliser un essuie à tout faire;
- Toucher une plaie;
- Se gratter le nez, les cheveux, les oreilles...
- Fumer en cuisine;
- Porter le doigt à la bouche;
- Se ronger les ongles;
- Sucrer une poche à douille;
- Mâcher un chewing-gum (à cause des risques d'éclaboussures de salive);
- Caresser le chat qui ronronne, le chien qui aboie, le poisson qui fait des bulles... (à la maison).

7. TA BLESSURE TU PROTÈGERAS

Le pansement des blessures (aux mains, bras et avant-bras ou à la tête) est capital pour éviter la contamination des aliments.

En cuisine collective, il est obligatoire que les blessures soient recouvertes d'un **pansement occlusif** (qui ferme bien) qui, pour les mains et les avant-bras doit être **imperméable à l'eau**.



8. TES USTENSILES ET LOCAUX TU NETTOIERAS

La propreté de la cuisine et des locaux de stockage doit être impeccable, en tout temps, même à la maison ! En fait, s'il fallait qu'une seule pièce de l'habitation ne soit propre...

Il faut veiller à laver avec un détergent, rincer et désinfecter, par exemple avec de l'eau de javel diluée au besoin, mais uniquement si la surface est propre.

Bref, on désinfecte après avoir correctement nettoyé et rincé.

Pas de répit pour la saleté !

En collectivité, il y a un temps pour tout...

- Il faut nettoyer tous les jours les zones de travail, les voies d'écoulement des eaux, lavabos et robinets, les poignées de portes, de frigos, les poubelles, les lavettes, les essuies...
- Il faut nettoyer après utilisation les fourneaux, les fours, les grills, les tables de travail, les récipients, les ustensiles,...
- Les tables de travail seront nettoyées et désinfectées après chaque utilisation.



- Chaque appareil sera démonté, nettoyé, désinfecté après utilisation (hachoir, coupe frites, trancheuse, batteur mélangeur, ouvre-boîte, récipient isotherme...).
- Il faut nettoyer chaque semaine les frigos, les réserves, le local poubelle...
- Il faut laver chaque mois les grilles du système de ventilation, les murs, les armoires, les cloisons, les fenêtres...

Maman, papa, n'oubliez pas...

Les boîtes à tartines doivent être lavées tous les jours à l'aide d'un produit vaisselle, suivi d'un rinçage à l'eau claire et d'un séchage. Merci maman, merci papa !

9. CONTRE LES NUISIBLES TU LUTTERAS

Pas de place pour les animaux dans une cuisine, aussi petits soient-ils ! La présence d'animaux domestiques est légalement interdite dans les locaux.

Quant aux plantes, elles sont des sources de contaminations et doivent donc être éliminées...



En cuisine collective, des méthodes adéquates doivent être mises au point et utilisées dans les établissements, et au besoin, au voisinage de ceux-ci, pour s'assurer de l'absence des insectes et autres animaux nuisibles dans les locaux : des moustiquaires pour les fenêtres que l'on peut ouvrir, des grillages pour les bouches d'aération, l'appel à une firme spécialisée pour l'élimination des cafards, souris,...

10. TES NEUF COMMANDEMENTS TU APPRENDRAS ET RESPECTERAS !

L'hygiène = code moral = sécurité = respect des autres...
A ne pas confondre avec propreté visuelle mais à l'y associer !

Pour en savoir davantage, commandez le Cahier Technique : base pour une alimentation "santé" à l'école fondamentale, disponible au prix de 9 € + frais de port (5 € pour les écoles, enseignants et étudiants) auprès de l'asbl EURALISA.

Consultez également la brochure "La sécurité alimentaire : aussi une question de date" sur le site www.securitealimentaire.org (cliquez sur "Plate-forme" et ensuite sur "Publications").



Lexique

Acides gras essentiels : éléments gras polyinsaturés indispensables pour l'organisme qui doivent être apportés par les aliments. Exemples : les huiles végétales (tournesol, colza, soja, maïs, noix), les graisses du poisson et les œufs enrichis aux oméga 3.

Acides gras polyinsaturés : constituants de la graisse appelés ainsi à cause de leurs caractéristiques chimiques. On en retrouve dans l'huile de maïs, de tournesol et de noix ainsi que dans les graisses du poisson.

Anti-oxydants : substances indispensables qui protègent toutes les cellules de notre organisme des agressions extérieures. Par exemple, la vitamine C contenue dans les fruits et légumes frais, la vitamine E présente dans les huiles, les noix,...

Braisage : technique de cuisson consistant à cuire doucement, dans un récipient couvert, un aliment avec peu de matière grasse, dans une petite quantité de liquide.

Fibres alimentaires : composants naturels des céréales complètes, des fruits et légumes, non digérés par l'organisme mais indispensables à son bon fonctionnement. Elles participent à la régulation du transit intestinal, elles permettent de lutter contre l'excès de cholestérol,...

Glucides (appelés communément sucres) : nutriments énergétiques nécessaires au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges. Il existe des sucres (ou glucides) simples et des sucres (glucides) complexes.

Glucides complexes (ou féculents) : sucres qui n'ont pas le goût sucré, constitués de plusieurs unités de glucides comme l'amidon. Ils apportent de l'énergie mais aussi des vitamines B, des fibres alimentaires et des sels minéraux.

Glucides simples : (ou sucres simples) sucres de saveur +/- sucrée constitués d'une ou deux unité(s) de glucides, présents naturellement dans les aliments (fructose, lactose, glucose, saccharose). On distingue dans les glucides simples, le sucre (ou saccharose ou sucre ajouté) provenant de la betterave sucrière ou de la canne à sucre, qui n'apporte à l'organisme que de l'énergie, il convient donc d'en consommer peu.

Lipides : nutriments énergétiques importants qui apportent 2 fois plus d'énergie que les glucides et qui fournissent aussi des vitamines et des acides gras essentiels. Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, la beurre, les graisses animales,...

Oméga 3 : ensemble d'acides gras polyinsaturés indispensables à l'organisme (particulièrement pour les cellules du cerveau) et contribuant à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Protéines (ou protides) : nutriments constructeurs indispensables à la vie. Elles permettent la construction et la réparation des cellules, la fabrication d'anticorps, la formation des hormones,...

Saturé (graisse saturée) : caractéristique chimique de certains constituants de la graisse. On en retrouve particulièrement dans les graisses du lait, du beurre, du fromage et dans la graisse de la viande (surtout les viandes rouges), les charcuteries et les fritures ainsi que dans certaines graisses végétales (grasses hydrogénées, coco). Une alimentation trop riche en grasses saturées augmente le risque de maladies cardio-vasculaires.

Sels minéraux : nutriments non énergétiques indispensables en petites quantités à l'activité cellulaire, hormonale et enzymatique. Il s'agit du calcium, du fer, du magnésium,...

Substitut de viande : terme utilisé en cuisine végétarienne pour appeler les aliments qui apportent les mêmes proportions de protéines que la viande mais qui ne contiennent ni viande, ni poisson. Ils sont à base de soja, de blanc d'œuf,...

Thermisé : qui a subi l'action de la chaleur comme la pasteurisation, la stérilisation ou l'UHT.

Vitamines : nutriments indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ne pouvant être synthétisées que peu ou pas dans notre organisme, elles doivent être apportées par les aliments. Il en existe beaucoup : la vitamine A, les vitamines du groupe B, les vitamines C, D, E, K.

Vitamine B9 (ou acide folique) : vitamine présente dans les feuilles des végétaux verts, dans le foie et la levure sèche. Elle sert au renouvellement de toutes les cellules de l'organisme.

Vitamine C : vitamine présente essentiellement dans les fruits et légumes frais. Elle sert à renforcer les défenses immunitaires, à cicatriser,... Elle permet de mieux absorber le fer, elle est aussi anti-oxydante.

Vitamines liposolubles : vitamines solubles dans les graisses. Elles sont au nombre de 4 : la vitamine A, D, E, K.

4ème gamme : les produits alimentaires peuvent être classés sur base de leur mode de conservation (surgelés, stérilisés,...). Les fruits et légumes prêts à l'emploi, lavés, épluchés, égouttés, coupés, emballés, à conserver au frigo pendant très peu de temps correspondent à la 4ème gamme.

Auteurs

Jacqueline ABSOLONNE,
Présidente, Diététicienne-nutritionniste
Professeur émérite, Institut Paul Lambin, HE Léonard de Vinci, Bruxelles

Martine BLONDEL,
Membre, Diététicienne-Licenciée en Santé Publique
HE Provinciale du Hainaut Occidental, Irchonwelz

Danielle DOHOGNE,
Membre, Diététicienne

Ghislaine DUFOURNY,
Vice-présidente, Diététicienne-nutritionniste
HE Lucia de Brouckère – CIRIHA, Bruxelles

Stéphanie HATERTE,
Trésorière, Diététicienne-Licenciée en Santé Publique
Coordinatrice de l'asbl EURALISA

Christine LACHAUSSEE,
Secrétaire, Diététicienne

Anne STEILS,
Vice-présidente, Diététicienne-nutritionniste
HE André Vésale de la Province de Liège

Anne VAN DER BORGH,
Membre, Diététicienne
O.N.E, Bruxelles

Avec la collaboration de **Nicolas ROUSSEAU**
Diététicien-nutritionniste, Diffu-sciences

Dessins :

Thierry SCHOMMERS
Au bout du crayon asbl • Email : ab.crayon@swing.be

Editeur responsable :

EURALISA asbl
c/o HELdB - HAULOT • Av. Emile Gryzon 1, bât. 4C, rdc • 1070 Bruxelles
Tél/Fax : 02/ 538 67 45 • Email : euralisa@skynet.be

— Août 2003 —

