



BON POUR MOI, 
BON POUR MA PLANÈTE

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS (6-12 ANS)

DOSSIER PÉDAGOGIQUE



BON POUR MOI



BON POUR MA PLANÈTE

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS (6-12 ANS)



NON-INDISPENSABLES
Produits gras, sucrés et/ou salés,
viandes transformées, boissons sucrées
En petites quantités



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES
Peu et varier les sources



FRUITS A COQUE ET GRAINES
Le creux d'une main par jour



PRODUITS LAITIERS
2 à 3 fois par jour



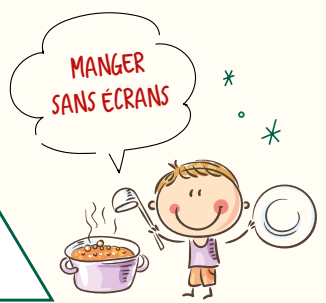
**VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS,
LÉGUMINEUSES, ALTERNATIVES VÉGÉTALES**
10 g par année d'âge par jour (ex. 100 g à 10 ans)



FÉCULENTS
À chaque repas,
dont un goûter l'après-midi



FRUITS ET LÉGUMES
5 portions par jour,
dont min. 2 de légumes



EAU
Min. 6 à 8 verres par jour
tout au long de la journée



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Min. 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour,
dont min. 3 fois/semaine une activité d'intensité soutenue



TABLES DES MATIÈRES

CHAPITRE 1

Dis, pourquoi on mange?	4
1. Se nourrir pour bien grandir	4
2. Que devient ce qu'on mange?	6
3. Pourquoi manger différents aliments chaque jour?	7
4. Bons ou mauvais pour la santé?	8

CHAPITRE 2

La pyramide alimentaire: bon pour moi, bon pour ma planète	10
1. La pyramide alimentaire, comment ca marche?	10
2. À chaque aliment sa famille	13

CHAPITRE 3

Pourquoi et comment manger durable?	20
Alimentation et durabilité: les enjeux	20
5 pas vers une alimentation durable	21
1. Local	21
2. Frais et de saison	23
3. Circuits courts	24
4. Moins, mais mieux	25
5. Fait-maison	26

RÉFÉRENCES	27
-------------------------	----






DIS, POURQUOI ON MANGE?

CHAPITRE 1

1. SE NOURRIR POUR BIEN GRANDIR

Comme une voiture a besoin de carburant ou d'électricité pour fonctionner, l'organisme doit lui aussi faire régulièrement le plein d'énergie. C'est la **nourriture qui nous apporte cette énergie**, qui est indispensable pour courir, jouer, travailler...

POUR ALLER PLUS LOIN




L'énergie est apportée sous différentes formes: ce sont surtout les **glucides** (dans le pain, par exemple) et les **matières grasses ou lipides**, un peu moins les **protéines**, et un tout petit peu les **fibres alimentaires**, qui apportent de l'énergie.

L'énergie est comptée en **kilocalories (kcal)** ou en **kilojoules (kJ)**. Sur les emballages des aliments, on retrouve la quantité d'énergie contenue dans 100 g de produit.

Les besoins énergétiques sont d'environ **1.500 à 2.400 kilocalories pour un enfant de 6 à 12 ans**, selon son niveau d'activité physique.

Mais nous ne mangeons pas uniquement des aliments pour avoir de l'énergie. Le carburant dont le corps a besoin est plus complexe que cela : la nourriture doit aussi fournir de quoi **construire le corps, pour grandir et se développer**, mais aussi simplement pour se renouveler.

Ce sont essentiellement les **protéines qui nous constituent**. Pour le corps, elles sont un peu comme des **briques pour construire un mur**, ou comme l'acier dont est faite une voiture.



POUR ALLER PLUS LOIN

Les **différentes parties du corps se renouvellent régulièrement**, à des vitesses différentes: quelques jours pour certaines parties (comme la paroi du tube digestif), des années pour d'autres (comme les os).

On refait régulièrement de la nouvelle peau, par exemple, pour remplacer la peau morte qui disparaît.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les protéines sont constituées par des **acides aminés**. Il en existe 20 différents. Certains acides aminés peuvent être fabriqués par l'organisme, mais d'autres pas. Ce sont les acides aminés **indispensables**, qui doivent dès lors être apportés par **la nourriture**.

Les **fibres alimentaires** sont nécessaires au bon fonctionnement du **transit intestinal**, pour expulser facilement les excréments.

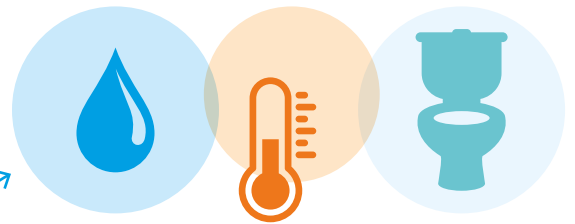
POUR ALLER PLUS LOIN

Une partie des fibres alimentaires est décomposée par des **bactéries du microbiote intestinal** dans le côlon (gros intestin). Elles servent ainsi de nourriture à certaines bactéries, qui produisent des composés qui sont absorbés et utilisés comme source d'énergie.

La nourriture apporte aussi des **vitamines et des minéraux**, éléments indispensables pour le bon fonctionnement du corps et pour **sa protection**.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les vitamines et minéraux appartiennent à la famille des **micro-nutriments**. La famille des minéraux est constituée des **macro-éléments** (comme le calcium) et les **oligo-éléments** (comme le sélénium).



Enfin, il y a **l'eau**, le constituant le plus important de l'organisme (le corps contient plus de 60% d'eau). L'eau sert à **l'hydratation** pour assurer le transport des nutriments, dans l'organisme, la **régulation de la température** du corps, ainsi que **l'élimination de déchets** dans les urines.

Nous perdons de l'eau chaque jour par les urines (élimination de déchets), la peau (sous forme de vapeur > la perspiration, ou de sueur > la transpiration), les poumons (respiration)... et nous devons donc trouver chaque jour assez d'eau pour compenser ces pertes. Les pertes sont plus importantes lorsqu'il fait chaud et lors de l'activité physique.



2. QUE DEVIENT CE QU'ON MANGE?

La nourriture que nous avalons doit d'abord être découpée et transformée, avant que notre corps puisse l'utiliser. C'est le travail de la digestion: un parcours dans le **tube digestif** qui a une longueur d'environ 8 mètres! La digestion commence dans la **bouche** (avec la mastication), se poursuit dans l'**estomac**, puis dans l'**intestin grêle**.

Les aliments sont constitués de **nutriments**:

- * L'eau
- * Les glucides (dont les sucres)
- * Les lipides ou matières grasses
- * Les protéines
- * Les fibres alimentaires
- * Les vitamines
- * Les minéraux

Les aliments sont d'abord décomposés pour **libérer les nutriments qu'ils contiennent**. Ensuite, certains nutriments vont encore devoir être morcelés, pour se trouver sous une forme suffisamment petite et passer à travers la paroi de l'intestin grêle («petit intestin»). Celle-ci agit comme un filtre, en ne laissant traverser que ce qui est assez décomposé.

POUR ALLER PLUS LOIN

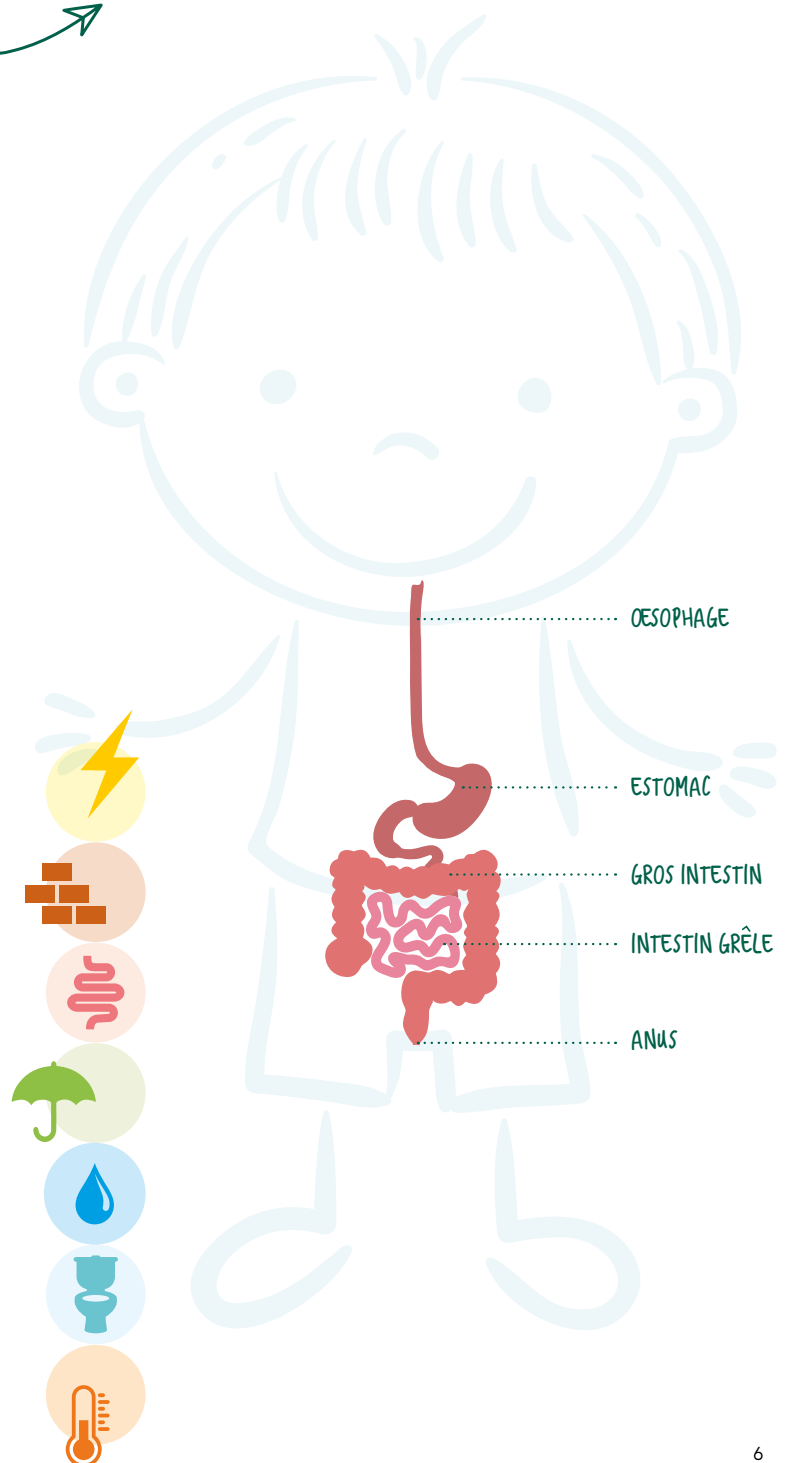
Pour être assimilés, les **glucides** sont décomposés en **sucres simples**, les **matières grasses ou lipides** en **acides gras**, et les **protéines** en **acides aminés**.

Ce qui ne peut pas être absorbé continue son parcours dans le gros intestin, et les déchets sont éliminés au niveau de l'anus, ce sont les excréments.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les excréments contiennent les déchets de la digestion, de l'eau et des micro-organismes qui constituent le **microbiote intestinal**.

L'EAU EST LE SEUL NUTRIMENT QUI SOIT AUSSI UN ALIMENT



3. POURQUOI MANGER DIFFÉRENTS ALIMENTS CHAQUE JOUR?

Pour se construire, se renouveler et fonctionner, notre corps a besoin d'une **trentaine de nutriments**. Un nutriment, c'est par exemple une vitamine, du calcium, un glucide, un lipide, ou l'eau. Ces nutriments, nous les trouvons dans les aliments.

Chaque aliment a sa propre composition en nutriments. Et aucun ne contient à lui seul tous les nutriments dont nous avons besoin, dans les bonnes proportions. La seule exception est le lait maternel, qui est un aliment complet pour le bébé.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour chaque nutriment, il existe une **quantité recommandée par le Conseil Supérieur de la Santé** (Recommandations Nutritionnelles pour la Belgique). Une alimentation équilibrée est une alimentation qui permet d'atteindre la recommandation pour chaque nutriment, sans dépasser un seuil défini (appelé Apport Maximal Tolérable).

BONNES GRAISSES, MAUVAISES GRAISSES, C'EST QUOI?

Les **bonnes graisses** sont celles qui sont utiles, voire nécessaires au fonctionnement du corps. Ce sont les graisses dites «insaturées» (parce que leur chaîne comporte au moins une double liaison). Les «**mauvaises**» **grasses** sont celles qui ont des effets néfastes, par exemple en augmentant le taux de cholestérol. Il s'agit des acides gras saturés (appelés ainsi parce qu'ils n'ont plus de double liaison sur leur chaîne), ainsi que des acides gras trans générés par le traitement des huiles pour les rendre plus épaisses et plus stables (hydrogénation).

- **Exemples de bonnes graisses:** l'huile d'olive, l'huile de colza, les noix, le poisson.
- **Exemples de mauvaises graisses:** la viande grasse, le beurre, l'huile de palme et de coco.

Les aliments sont regroupés par **familles alimentaires**, en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles, donc de leur composition en nutriments.

Les différentes familles alimentaires sont:

L'EAU

elle contient le nutriment eau



LES FRUITS ET LÉGUMES

riches en eau, ils apportent des fibres alimentaires et des vitamines, notamment



LES FÉCULENTS

ils sont riches en glucides et apportent aussi des fibres alimentaires



LES PRODUITS LAITIERS

ils apportent principalement des protéines et du calcium



LES VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, OEUFS, LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

ils apportent des protéines et du fer



LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

elles apportent des lipides et certaines vitamines



LES FRUITS À COQUE ET GRAINES

ils contiennent des lipides ou matières grasses (bonnes graisses), des fibres, des vitamines et des minéraux



LES NON-INDISPENSABLES

ce sont les aliments et boissons qui ne sont pas nécessaires dans une alimentation équilibrée, et qui peuvent contenir beaucoup de nutriments que l'on cherche à limiter, comme les sucres, le sel, les «mauvaises» graisses,...

4. BONS OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ?

Les aliments ne sont pas uniquement caractérisés par leur contenu en nutriments, mais aussi par les relations qu'ils entretiennent avec la santé. Certains aliments ou groupes d'aliments ont été identifiés comme bénéfiques pour la santé. Alors que d'autres aliments ou nutriments ont été identifiés comme néfastes pour la santé, lorsqu'ils sont consommés en trop grandes quantités.

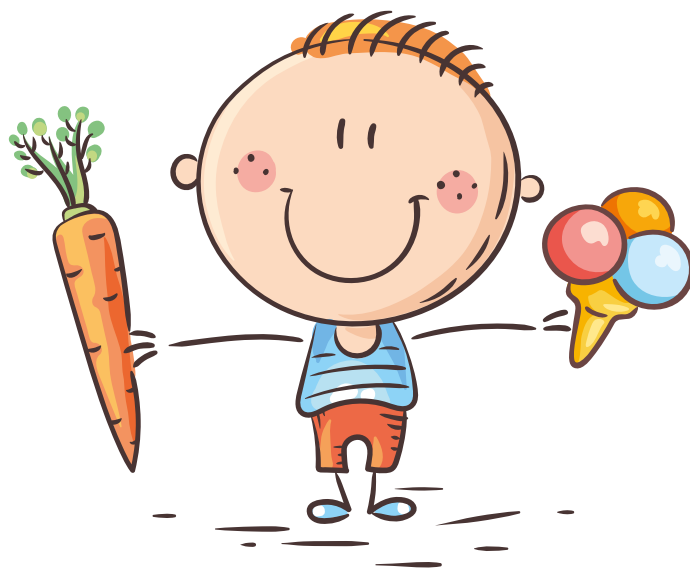
POUR ALLER PLUS LOIN

Ces données se basent sur les relations entre la consommation alimentaire et la survenue de différentes pathologies qui réduisent l'espérance de vie considérée en nombre d'années de vie en bonne santé.

COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

Pour les adultes, il y a 3 repas principaux par jour : le matin, le midi et le soir. Pour les enfants, un quatrième repas est indispensable dans l'après-midi : le goûter ou «4 heures». Il se compose de préférence d'un fruit, d'un produit laitier et/ou d'un produit céréalier en fonction de l'appétit de l'enfant. Il permet à l'enfant de tenir jusqu'au repas du soir.

La collation matinale ou «10h» peut être passée, sauf si l'enfant n'a pas pris de petit-déjeuner ou l'a pris très tôt. Si le petit-déjeuner n'a pas de fruit, la collation de 10 h est le moment idéal pour en manger un.



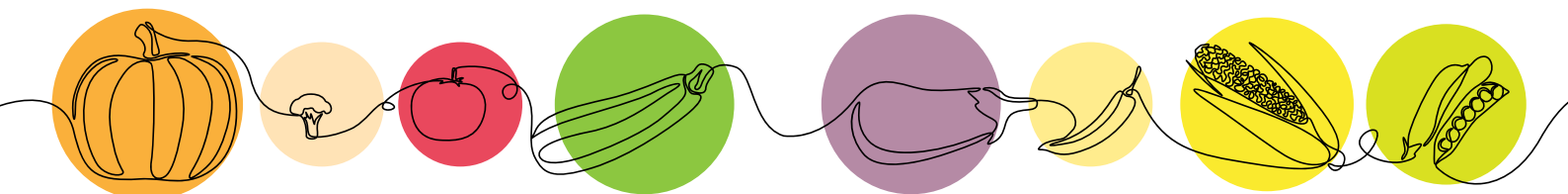
Il existe une série d'aliments qu'il faudrait **davantage consommer pour vivre plus longtemps**. Voici la liste des aliments dont la consommation insuffisante nuit à la santé:

- * Céréales complètes
- * Fruits
- * Légumes
- * Légumineuses (ou légumes secs)
- * Fruits à coque et graines
- * Produits laitiers
- * Sources d'oméga-3 (huile de colza, poissons, surtout gras)
- * Fibres alimentaires



Et certains aliments, en trop grandes quantités, ne sont pas bons pour la santé:

- * Boissons sucrées
- * Sel
- * Viandes transformées (charcuteries...)
- * Viandes rouges
- * Acides gras trans (huile de palme, huile de coco, beurre,...)





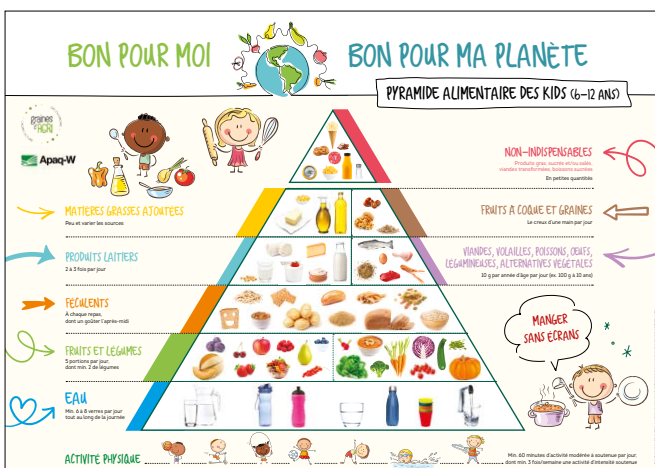
Tout est une question d'équilibre et de proportions: ce sont **les quantités qui comptent**. C'est pour faciliter cet apprentissage, qu'a été développé le modèle de la pyramide alimentaire. Elle est couramment utilisée comme support didactique, pour aborder la notion complexe qui se cache derrière le concept d'alimentation équilibrée.

La pyramide alimentaire de référence en Belgique est celle de [Food in Action et la Haute Ecole Léonard de Vinci](#), qui a été actualisée en 2020. Elle est destinée en priorité aux adultes. L'APAQ-W a développé la **Pyramide alimentaire des kids** sur cette base, pour les enfants de 6 à 12 ans.

Mais comment savoir s'il est plus important de manger plus de fruits et légumes, ou d'éviter de manger trop de charcuteries? L'impact de la consommation d'aliments et de nutriments sur la santé n'est pas le même. Il existe une notion de **priorité nutritionnelle**.

C'est pour cela que les recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (2019) ont débouché sur un modèle visuel appelé **l'Epi Alimentaire***, qui reprend les **5 priorités nutritionnelles pour la population belge**:

Manger assez de légumes et fruits



Manger assez de **céréales complètes**

1



2



3



Manger assez de **légumineuses**

4



Manger assez de **fruits à coque et graines**

5



Limiter la consommation de **sel**

* Le modèle de l'Epi Alimentaire a été développé conjointement par Food in Action, la Haute Ecole Léonard de Vinci et le Conseil Supérieur de la Santé.

PRODUITS LAITIERS

2 à 3 fois par jour

FÉCULENTS

À chaque repas

VIANDES, VO LÉGUMINEUSES, A

10 g par a

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE: BON POUR MOI, BON POUR MA PLANÈTE

CHAPITRE 2

remplacer par «... 2020, pour l'adapter aux bes
des enfants de 6 à 12 ans.»

1. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE, COMMENT ÇA MARCHE?

La pyramide alimentaire est un édifice construit à partir des différentes familles alimentaires. Elle montre **de quoi se compose une alimentation équilibrée** pour l'ensemble de la journée, en donnant visuellement une idée des proportions entre les différentes familles alimentaires.

LE SAVIEZ-VOUS?

Plus la surface de la famille est importante, plus les quantités sont importantes.

Ainsi, en progressant de la base au sommet, les quantités vont en diminuant: d'environ **1,5 litre par jour pour l'eau**, on passe au **creux d'une main** pour les **fruits à coque et graines**.

POUR ALLER PLUS LOIN

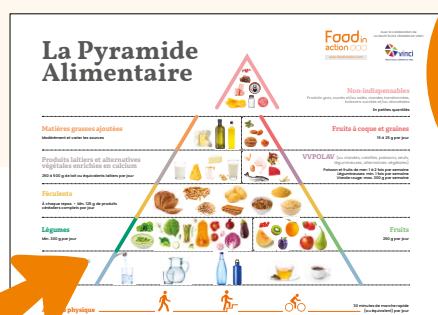
La surface accordée aux différentes familles donne une idée du rapport de force entre elles, mais ne reflète pas fidèlement les quantités exactes recommandées.

Elle montre ainsi que **toutes les familles ont leur place et participent donc à une alimentation équilibrée**, à l'exception de la pointe (non-indispensable), raison pour laquelle elle est détachée du reste de l'édifice.

POUR ALLER PLUS LOIN

La pyramide alimentaires des kids de Graines d'Agri a été développée par des diététiciens sur la base de la [pyramide alimentaire de référence \(Food in Action & Haute Ecole Léonard de Vinci 2020\)](#), pour l'adapter aux besoins des enfants de 6 à 12 ans.

Le principe de la pyramide alimentaire reste identique dans cette version; ce sont les recommandations et les portions qui ont été adaptées à l'enfant.



BON POUR MOI



BON POUR MA PLANÈTE

PYRAMIDE ALIMENTAIRE DES KIDS (6-12 ANS)



Apaq-W



NON-INDISPENSABLES
Produits gras, sucrés et/ou salés,
viandes transformées, boissons sucrées
En petites quantités



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES
Peu et varier les sources



FRUITS A COQUE ET GRAINES
Le creux d'une main par jour



PRODUITS LAITIERS
2 à 3 fois par jour



**VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS,
LÉGUMINEUSES, ALTERNATIVES VÉGÉTALES**
10 g par année d'âge par jour (ex. 100 g à 10 ans)



FÉCULENTS
À chaque repas,
dont un goûter l'après-midi



FRUITS ET LÉGUMES
5 portions par jour,
dont min. 2 de légumes



EAU
Min. 6 à 8 verres par jour
tout au long de la journée



**MANGER
SANS ÉCRANS**



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Min. 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour,
dont min. 3 fois/semaine une activité d'intensité soutenue





L'activité physique figure en dessous de la pyramide, pour faire le lien entre l'énergie (les calories) apportée par l'alimentation, et celle dépensée par l'activité physique. Ces activités ne comprennent pas uniquement le **sport**, mais aussi les **jeux**, les **déplacements actifs**... L'activité physique est le principal levier pour dépenser plus d'énergie. **Avec l'alimentation, tous deux constituent les deux piliers principaux de la prévention de l'obésité.**

L'activité physique est bénéfique pour la santé de l'enfant et **contribue à réduire le risque de nombreux problèmes de santé**, notamment l'obésité. Toutes les activités physiques comptent, pas seulement la pratique sportive: monter des escaliers, jouer au ballon, se déplacer à vélo...

LE SAVIEZ-VOUS?

Un enfant a besoin de pratiquer environ **2 fois plus** d'activité physique qu'un adulte!

LES REPÈRES: L'Organisation Mondiale de la Santé préconise, pour les enfants de 5 à 17 ans, de pratiquer **au moins 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour**. Elle suggère même de dépasser ce seuil, en précisant que **des bienfaits supplémentaires pour la santé sont obtenus au-delà de ces 60 minutes**. Par ailleurs, l'OMS recommande aussi que parmi les activités physiques pratiquées, figure au moins 3 fois par semaine une activité d'intensité soutenue, qui renforce les muscles et les os (courir, faire du vélo à vive allure, nager, grimper,...)

Si la pyramide alimentaire a été conçue prioritairement pour enseigner ce qu'est une alimentation équilibrée, elle comporte désormais aussi **une dimension durabilité**, tant dans les représentations des visuels que les messages. Il s'agit de favoriser les denrées produites et achetées localement, de saison, sous une forme peu transformée.



Plus d'infos au chapitre 3 de ce dossier pédagogique



2. À CHAQUE ALIMENT SA FAMILLE

Fruits et légumes

La consommation de fruits et légumes est associée à de nombreux bienfaits pour la santé. Les fruits et les légumes sont **riches en eau**, apportent des **fibres alimentaires**, des **vitamines**... tout en étant pauvres en matières grasses.

La différence entre les deux réside dans **la teneur en sucres**, faible pour les légumes, plus élevée pour les fruits. Un enfant, spontanément attiré par la saveur sucrée, mange donc souvent plus volontiers les fruits que les légumes.

LES REPÈRES: 5 portions en tout (fruits et légumes) par jour. Parmi ces portions, au moins 2 doivent être consacrées aux légumes, afin de ne pas avoir trop de sucres venant des fruits.

AVEC LES MAINS: 2 poings par jour pour les légumes, 2 à 3 poings par jour pour les fruits



LE SAVIEZ-VOUS?

Une portion de fruits ou de légumes, c'est à peu près **la taille du poing** de l'enfant.

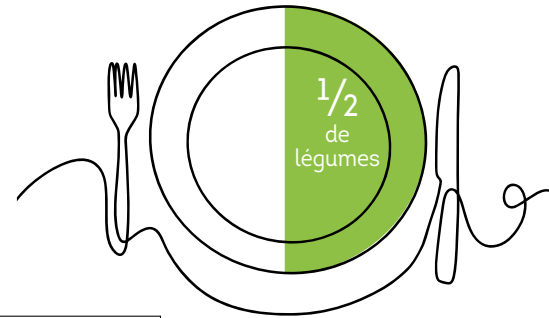
Si le **jus de fruits** contient les mêmes sucres naturellement présents dans le fruit, il ne possède pas le même intérêt pour la santé. La quantité de sucres et de calories est bien plus vite élevée sous forme de jus que de fruits à croquer. Le jus de fruits, même fait-maison, comme les autres boissons sucrées, doivent être **consommés avec parcimonie** (à réserver aux occasions particulières).

POUR ALLER PLUS LOIN

Le jus de fruits est bien **plus vite digéré** que le fruit à croquer, ce qui fait qu'à apport calorique égal, le jus n'a qu'un effet de courte durée sur la satiété (état de non-faim), et incitera l'enfant à reprendre de la nourriture plus vite qu'après avoir mangé du fruit à croquer.

Pour la durabilité, les fruits et légumes gagnent à être **locaux, frais** et de **saison**! Il existe une multitude de **fruits et légumes locaux produits en Wallonie**.

Pour le repas principal, les légumes devraient occuper environ **la moitié de la surface de l'assiette**.



LES PORTIONS: LES MAINS POUR REPÈRE

Une portion est égale à la taille de la main de l'enfant.

CATÉGORIE	ALIMENT	PORTION	PORTIONS PAR JOUR
LÉGUMES	Salade	1 poing	2 à 3
	Légumes	1 poing	2
FRUITS	Agave	2 poings	1 à 2
	Boissons sucrées (jus de fruits, sirop, miel, confiture, etc.)	1 poing	1 à 2
CÉRÉALES	Pain	1 poing	2 à 3
	Pâtes	1 poing	2 à 3
LÉGUMES	Haricots	1 poing	2 à 3
	Œufs	1 poing	2 à 3
LÉGUMES	Œufs	1 poing	2 à 3
	Poissons	1 poing	2 à 3
LÉGUMES	Œufs	1 poing	2 à 3
	Poissons	1 poing	2 à 3
LÉGUMES	Œufs	1 poing	2 à 3
	Poissons	1 poing	2 à 3

PRÉPARÉ PAR LE DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ PUBLIQUE DE WALLONIE

DÉCOUVREZ TOUTES LES PORTIONS DANS LES FICHES D'ACTIVITÉS



Féculents

Ce terme désigne les denrées riches en fécule, c'est-à-dire en **amidon**. Concrètement, cela englobe les **céréales et les produits céréaliers**, ainsi que les **pommes de terre**.

À noter que les **légumineuses** (lentilles, haricots secs...), bien que contenant aussi de l'amidon, ne sont **pas reprises dans cette famille**, mais dans celles des viandes, volailles, poissons, œufs et alternatives végétales, en raison de leur **richesse en protéines**.

LES REPÈRES: les féculents doivent être présents à **chaque repas principal**, ainsi qu'**au goûter** dans l'après-midi pour l'enfant. Il s'agit de privilégier les céréales complètes et les produits à base de céréales complètes ou partiellement complet, et de limiter les céréales et produits céréaliers raffinés.

AVEC LES MAINS:

- 1 portion de pain = 1 paume
 - 1 portion de riz/pâtes cuits = 1 poing
 - 1 portion de pommes de terres ou purée = 2 points
- => **6 à 8 portions par jour**



POUR ALLER PLUS LOIN

Le **raffinage** des céréales engendre une perte importante en de nombreux nutriments intéressants: fibres, vitamines, minéraux... La consommation de céréales complètes est associée à des bienfaits pour la santé, notamment une réduction du risque de différentes maladies, dont l'obésité.

Pour la durabilité, privilégier les **productions locales**, ou les **préparations « maison »** à base de **farine locale**.

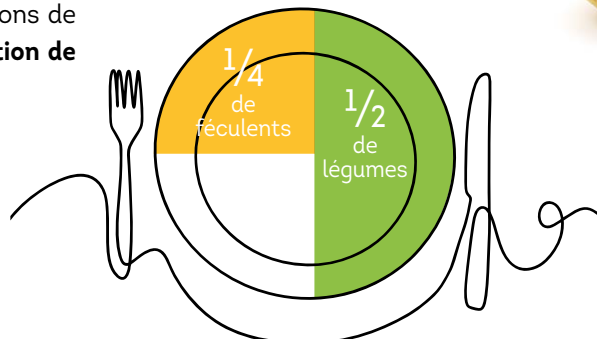
POUR ALLER PLUS LOIN

L'amidon est le principal **glucide complexe** de notre alimentation. Les glucides, qui englobent aussi les sucres, devraient représenter environ la moitié de l'ensemble des calories, en privilégiant les sources de glucides complexes (comme le pain gris ou complet, les pâtes complètes, la pomme de terre...).

Pour le repas chaud, compter **1/4 de la surface de l'assiette pour le féculent**. Pour les enfants qui se déplacent beaucoup physiquement, les portions de féculents peuvent être augmentées, **en fonction de l'appétit**.

LA PATATE DANS TOUS SES ÉTATS

La pomme de terre se prête à de nombreuses préparations. Mieux vaut privilégier la cuisson à l'eau ou à la vapeur, et réserver la friture à 2 fois par mois.



Produits laitiers

Le lait et les produits laitiers ont une contribution nutritionnelle utile dans une alimentation équilibrée. Ils représentent plus particulièrement la **principale source de calcium**, un minéral dont la consommation est souvent insuffisante.

LES REPÈRES: pour atteindre les apports recommandés en calcium, il est conseillé de consommer des produits laitiers **2 à 3 fois** par jour.

AVEC LES MAINS:

- 1 portion de lait = verre de la hauteur d'une main
- 1 portion de yaourt = 1 poing
- 1 portion de fromage = 2 doigts (majeur et index collés) => **2 à 3 portions par jour**.

Par exemple sur une journée:

1 x du lait, 1 x du yaourt et 1 x du fromage.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le **beurre** et la **crème**, bien qu'issus du lait, ne sont pas classés dans cette famille, mais dans celle des matières grasses ajoutées, et la crème glacée dans les non-indispensables.

Il existe des **alternatives végétales** aux produits laitiers (par exemple, les jus végétaux à base de soja, riz, amande,...) qui sont souvent classées dans cette famille, à condition qu'elles soient **enrichies en calcium** pour être source de calcium.

À lire aussi:
[tout savoir sur le lait](#)



POUR ALLER PLUS LOIN

Même enrichies en calcium, les alternatives végétales ne peuvent pas être considérées comme identiques aux produits laitiers. Raison pour laquelle, dans ses recommandations alimentaires de 2019, le Conseil Supérieur de la Santé précise qu'il est conseillé de consommer **250 à 500 ml de lait ou équivalent laitier**. Cette recommandation ne concerne pas les alternatives végétales, pour lesquelles il n'y a pas de quantité minimale recommandée.

LE SAVIEZ-VOUS?

Chez nous, on produit l'ensemble des produits de cette famille ! Ils sont fait à base de **lait de vaches**, de **brebis** ou de **chèvres** élevées dans nos prairies. On trouve du lait, des yaourts, des fromages frais, à pâte molle, à pâte dure,...et même de la **mozzarella** au lait de bufflonnes!



Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et alternatives végétales

Cette famille d'aliments est composée majoritairement de **produits animaux** qui sont une source importante de **protéines** (renouvellement/croissance des tissus), de **fer** (transport de l'oxygène par les globules rouges) et de **vitamine B12** (fonctionnement du système nerveux).

On y inclut les **alternatives végétales** telles que les **légumineuses** (comme les lentilles, les haricots secs, le pois protéagineux...) et les produits à base de légumineuses (comme des «burgers» végétaux), qui constituent également une source de protéines (mais contiennent moins de fer, et pas de vitamine B12). Il est recommandé de **varier les sources de protéines**.

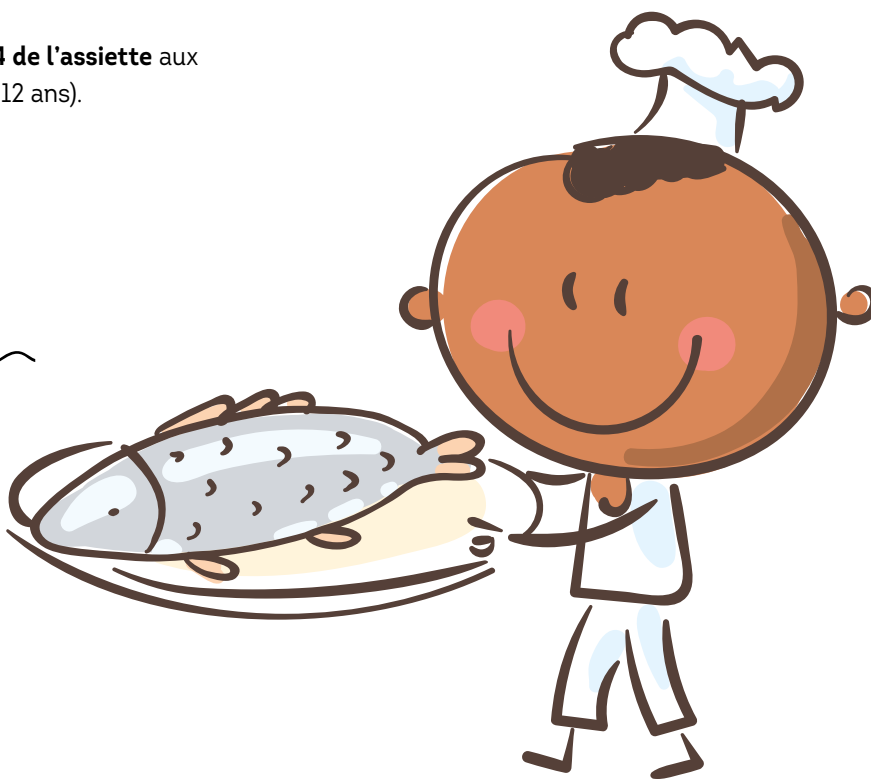
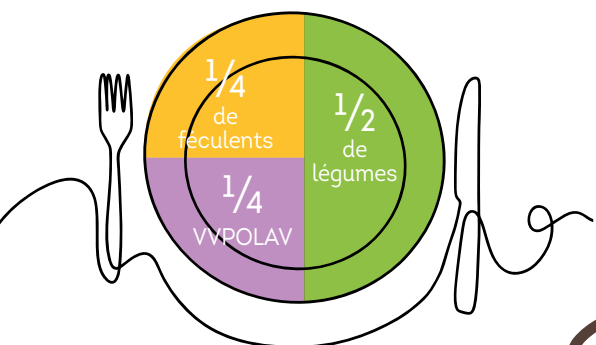
LES REPÈRES: 10 g par année d'âge et par jour. Il est conseillé d'**alterner** entre viande, volaille, poisson, œufs et alternatives végétales. Le Conseil Supérieur de la Santé préconise de consommer des légumineuses au moins **1 fois par semaine**.

AVEC LES MAINS:

- 1 portion de viande, volaille = paume d'une main
 - 1 portion de poisson (entier) = main (entière)
- => **1 portion par jour**.



Pour le repas principal, accorder **1/4 de l'assiette** aux VVPOLAV (de 60 g à 6 ans, à 120 g à 12 ans).



Matières grasses ajoutées

Cette famille comporte le beurre, la crème, les huiles... et constitue une **source d'énergie**. On y retrouve aussi les **acides gras essentiels** et les **vitamines liposolubles** (vitamine A et D dans le beurre, vitamine E dans les huiles). Les acides gras essentiels sont comme des vitamines. Ils participent notamment au **développement et au fonctionnement du système nerveux**.

Ils appartiennent à la famille des acides gras poly-insaturés (AGPI). Il y a un acide gras essentiel de la série oméga-6, et un autre de la série des oméga-3. Les deux doivent être retrouvés dans l'alimentation. Les acides gras oméga-6 sont largement présents dans la plupart des huiles végétales (tournesol, maïs, colza, olive...), et les produits qui les contiennent (sauces, vinaigrettes,...). Les oméga-3 sont plus rares, on les trouve notamment dans les huiles de colza, de noix et de lin (et les produits à base de ces huiles).

LES REPÈRES: peu et varier les sources. Il est conseillé de varier les huiles, en utilisant régulièrement une huile riche en oméga-3.

AVEC LES MAINS:

- 1 portion de beurre = 1 phalange supérieure de l'index.
- => **2 à 3 par jour**, en variant les sources.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les deux acides gras essentiels sont l'**acide linoléique**, de la famille **oméga-6**, et l'**acide alpha-linoléique**, de la famille **oméga-3**. L'un ne peut pas être remplacé par l'autre.



POUR LA DURABILITÉ

il est possible de trouver des matières grasses **locales** comme le **beurre** et la **crème** mais aussi des **huiles végétales** : colza, noix et lin...



Fruits à coque & graines

Cette famille d'aliments englobe les fruits à coque (noix, noisettes...) et les graines (tournesol, courge, lin...) qui contiennent une majorité de graisses insaturées reconnues bénéfiques pour la santé. Ils regorgent en outre de **fibres alimentaires**, de **minéraux** et de **vitamines**.

LES REPÈRES: comme leur contenu énergétique est très élevé, les quantités à consommer sont très faibles: **15 à 25 g**.

AVEC LES MAINS:

1 portion = le creux de la main

=> **1 fois par jour**

POUR ALLER PLUS LOIN

Bien que riches en graisses, les études montrent que la consommation de fruits à coque et graines n'est en rien corrélée à un poids plus important, que du contraire. Ces aliments ont été associés à des **bienfaits pour la santé**, notamment un risque plus faible de certaines maladies.



**CES ALIMENTS
SONT CONSEILLÉS EN
VERSION 'NATURE'**

(non sucrée et non salée), à croquer
et/ou sous forme de pâte "nature"
(ex. pâte de noisettes, «beurre»
de cacahuètes...).



Non-indispensables

Comme leur nom l'évoque de manière explicite, cela englobe toutes les denrées qui ne sont pas indispensables à une alimentation équilibrée, mais qui sont consommées: **sucreries, chips, crèmes glacées, chocolats, boissons sucrées, charcuteries...**

Les charcuteries font partie des viandes transformées, c'est-à-dire qui ont subi une transformation en vue de les conserver (salage, fumage, additifs...). Les études ont rapporté que la consommation de **viandes transformées** est associée à une légère augmentation du **risque de cancer du côlon**, raison pour laquelle les charcuteries apparaissent dans la pointe de la pyramide alimentaire.

LES REPÈRES: en petite quantité. Pour les denrées sucrées, la limite est de 10% de l'apport énergétique total sous forme de sucres ajoutés. Pour 1.800 kcal **par jour**, cela correspond à l'équivalent de **7,5 morceaux de sucre**, repartis dans les aliments et boissons contenant des sucres ajoutés. Pour les **charcuteries**, elles peuvent être présentes à raison d'**un repas par semaine**.

Par exemple:


1 tranche de cake (1,5 morceau de sucre)
 + 1/2 bâton de chocolat (2 morceaux)
 + 1 verre de limonade (200 ml) (3,5 morceaux)
 = 7 morceaux de sucre



POUR ALLER PLUS LOIN

Tableau des équivalences **en morceaux de sucre**

ALIMENT	PORTION	POIDS EN GRAMMES	NOMBRE DE CARRÉS DE SUCRE
Sucre blanc	1 càs bombée	21	3,5
Miel	1 càs	27	3,6
Confiture	1 càs	30	2,9
Pâte à tartiner aux noisettes	1 càs	33	3
Chocolat au lait	1 bâton	50	4,3
Sorbet	1 boule	50	2,2
Couque aux raisins	1 pièce	85	1,5
Biscuit petit-beurre	3 pièces	25	1
Gâteau merveilleux	1 pièce	95	6,7
Ketchup	1 càs	23	0,8



POURQUOI ET COMMENT MANGER DURABLE?

CHAPITRE 3

ALIMENTATION ET DURABILITÉ: LES ENJEUX

Comme toute activité humaine, la production alimentaire a également un **impact environnemental**. Évidemment, pour adopter les gestes et habitudes d'une alimentation durable, il est important de réfléchir à notre mode de consommation.

Qu'est-ce qu'une alimentation durable ?

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), une ALIMENTATION DURABLE est une alimentation ayant de **faibles conséquences sur l'environnement**, qui contribue à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une **vie saine** pour les générations présentes et futures. Une alimentation durable contribue à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes. Elle est culturellement acceptable, équitable et accessible, nutritionnellement sûre et saine, et elle permet d'optimiser les ressources naturelles et humaines¹.

POUR ALLER PLUS LOIN

L'alimentation durable s'intègre donc dans les enjeux du développement durable. Celui-ci a pour finalité de trouver un équilibre cohérent et viable à long terme, entre trois enjeux, que l'on appelle aussi les 3 piliers: **environnemental, social et économique**. En anglais, on parle des "**3 P**": **People pour le social, Planet pour l'environnement et Profit pour l'économie**.

Une des idées principales, c'est que notre façon de produire et de consommer la nourriture soit plus durable, pour que les ressources de notre planète puissent nourrir une population qui ne cesse de croître: elle devrait atteindre **10 milliards d'êtres humains en 2050**.



1. FAO: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/biodiversity/fr/>

Pour la première fois, les recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (2019) ont intégré la dimension de durabilité dans les repères d'une **alimentation optimale pour la santé**. Suite à cela, la Pyramide Alimentaire Food in Action et Haute Ecole Léonard De Vinci a été adaptée, pour refléter aussi cette dimension.

D'un point de vue visuel, la Pyramide Alimentaire 2020 contient désormais des aliments moins transformés, des fruits et légumes plus locaux, la suppression des emballages en plastique... Et la **pyramide alimentaire des kids** de Graines d'Agri et APAQ-W met encore davantage l'accent sur les **produits locaux**.



5 PAS VERS UNE ALIMENTATION DURABLE

Chez nous, prendre la direction d'une alimentation durable peut se faire notamment en favorisant 5 pas vers une alimentation plus durable. Ceux-ci contribuent aussi à **soutenir les agriculteurs**, qui sont à l'origine de la production de la nourriture.

1. LOCAL

Manger local, c'est-à-dire **privilégier les produits locaux**, permet de **réduire la distance** entre le lieu de production des denrées et leur consommation. Cela a donc pour effet de réduire l'empreinte carbone associée à la circulation de la nourriture.

Mais privilégier les produits locaux est aussi favorable à d'autres égards. Ainsi, en Wallonie, les vaches sont la plupart du temps en prairie, se nourrissant d'herbe. Ce **mode d'élevage est plus durable** que d'autres, qui nécessitent par exemple de produire et d'acheminer toute la nourriture pour les animaux d'élevage. Préférer le lait, les produits laitiers et la viande de chez nous a donc tout son sens pour la durabilité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les **produits laitiers** et la **viande** sont souvent pointés du doigt, lorsque l'on évoque l'impact environnemental des aliments. Pourtant, ces deux catégories d'aliments figurent bel et bien dans les recommandations alimentaires, en raison de leur **contribution utile à la satisfaction des besoins nutritionnels**. Il est donc important de prendre aussi bien en considération l'aspect équilibré que l'aspect durable de l'alimentation pour l'avenir.

Les produits locaux ayant moins voyagé, cela ne permet pas seulement de réduire l'empreinte carbone liée au transport, mais aussi de **réduire le coût**. En effet, les trajets réduits nécessitent moins de moyens de transport (camion, avion, bateau...) et moins de manutention et/ou d'emballages/de protections pour le transport. Tout cela peut participer à réduire le coût des produits.

On peut aussi estimer qu'acheter un produit avec moins d'emballages est bénéfique pour la réduction des déchets et le contact limité entre la nourriture et l'emballage.



Reconnaître les produits locaux

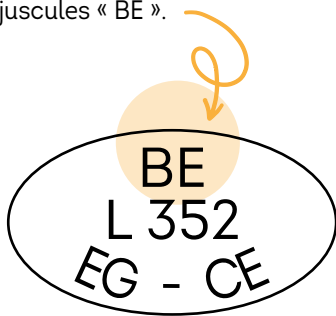
Pour les achats effectués directement chez le producteur ou dans des magasins de proximité, c'est facile. Au rayon des fruits et légumes vendus en vrac, il est aussi aisé de retrouver l'origine des produits. Cependant, pour de nombreux produits achetés dans la grande distribution, c'est plus compliqué, mais le consommateur peut apprendre à dénicher les informations intéressantes pour rendre ses achats plus durables.

L'étiquette du produit doit mentionner le nom ou la raison sociale, ainsi que **l'adresse de l'exploitant**. Cela permet facilement d'identifier un produit qui vient d'un autre pays. Mais ce n'est pas parce qu'il y a une adresse en Belgique, qu'il s'agit d'un produit venant de Belgique.

C'est par exemple le cas lorsqu'il s'agit d'un distributeur belge, le produit pouvant venir d'un autre pays. D'où l'importance de compléter sa lecture par le **lieu d'origine** ou le **lieu de provenance**.

Lieu d'origine ou lieu de provenance

Cette mention est **obligatoire** pour les produits d'**origine animale** (lait, viande, poissons, œufs...). Elle apparaît sous forme d'estampille. Pour un produit venant de Belgique, ce cachet doit comporter les deux lettres majuscules « BE ».



Plus d'infos sur [comment reconnaître des produits laitiers locaux](#)

Labels

Il existe également une multitude d'autres informations facultatives, propres à chaque produit, ainsi que des **sigles officiels** d'appellations européennes. L'AOP est l'Appellation d'Origine Protégée, comme pour le fromage de Herve ou le beurre d'Ardenne. L'IGP est l'Indication Géographique Protégée, comme pour le jambon d'Ardenne ou la plate de Florenville. La STG est la Spécialité Traditionnelle Garantie, pour des produits composés d'ingrédients traditionnels ou fabriqués selon une méthode traditionnelle (comme la mozzarella au lait de bufflonne).



Plus d'infos sur les labels sur www.apaqw.be

LE SAVIEZ-VOUS?

Consommer local peut se faire partout: par les **circuits courts**, mais aussi en effectuant les **bons choix** au supermarché ou lors d'achats en ligne, en se renseignant sur la **provenance des produits**.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour trouver des producteurs proches de chez soi, rendez-vous sur le site www.jecuisinelocal.be

TÉLÉCHARGEZ L'INFOGRAPHIE





2. FRAIS ET DE SAISON

Privilégier les produits frais et de saison, c'est mieux pour l'environnement, mais aussi pour nous. Le respect du cycle naturel des plantes pour les cultures est **moins énergivore**, car il nécessite moins d'apports et de structures (comme des serres chauffées), et permet d'**alterner les végétaux que nous mangeons** au fil des mois. C'est une bonne chose pour avoir une alimentation diversifiée et bénéficier des atouts des différents fruits et légumes. Cueillis et consommés en saison, ils ne sont pas seulement **plus savoureux**, mais aussi **plus riches en vitamines**. Pourquoi vouloir manger des tomates toute l'année, alors qu'en hiver, la terre nous offre des choux, naturellement riches en vitamine C?

Connaître les saisons

Pour un fruit comme pour un légume, la saison commence lorsqu'il est récolté. Connaître le moment de la récolte permet donc de profiter le plus tôt possible de la saisonnalité et de la fraîcheur des aliments. De plus, **c'est en pleine saison que les végétaux sont les plus nutritifs et également au prix le plus intéressant.**

TÉLÉCHARGEZ
le [calendrier](#) des fruits et légumes de chez nous

LE SAVIEZ-VOUS?

Les saisons ont une influence sur de nombreux **autres produits**:

- * **Beurre et fromage au lait de vache**: leur goût et leur couleur varient 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).
- * **La couleur du beurre**: en été, le beurre est plus jaune, car l'herbe mangée par les vaches contient du carotène (un colorant naturel que l'on trouve également dans les carottes).
- * **La truite**: elle se consomme idéalement de la fin du printemps jusqu'en automne.
- * **Le lait de chèvre et brebis**: le pic de lactation survient au printemps, il y a donc plus de produits à cette période.
- * **L'agneau de Pâques** (agneau de bergerie) est disponible au printemps. L'agneau nourri à l'herbe est disponible fin de l'été et en automne.



3. CIRCUITS COURTS



Les circuits courts, c'est-à-dire avec **maximum 1 intermédiaire** entre le producteur et le consommateur, constituent la meilleure manière de **découvrir l'offre de produits locaux au fil des saisons**. Les produits peuvent être achetés:

- * Directement **chez les producteurs** (par exemple, à la ferme)
- * Dans un **point d'enlèvement** où les produits locaux sont rassemblés, et où l'on peut commander par Internet
- * Dans un **commerce de proximité**

Les circuits courts sont le moyen le plus facile pour se procurer des produits locaux, sans devoir décrypter des étiquettes, parfois peu claires. Se rendre à la ferme et aller à la rencontre des producteurs, permet d'avoir toutes les informations sur l'origine du produit.



LE SAVIEZ-VOUS?

Acheter sa nourriture dans des circuits courts, c'est aussi **plus équitable**. Cela permet au producteur d'obtenir un **prix juste** pour son produit dont les critères de **qualité sont souvent plus élevés** que de nombreux produits venant d'ailleurs. Cela **soutient financièrement nos producteurs** et contribue à la **vie locale**.



4. MOINS, MAIS MIEUX

Il s'agit de **privilégier la qualité** à la quantité. Réduire la consommation de certains aliments comme la viande est un des messages de la Pyramide alimentaire. Mais tant qu'à manger de la viande, autant que celle-ci soit de qualité, par exemple d'animaux nourris à l'herbe, élevés en extérieur et/ou issus de la filière certifiée « biologique ». C'est aussi valable pour le lait et les produits laitiers.

De plus, miser sur la qualité privilégie le travail de producteurs artisans qui utilisent plus de produits bruts et moins d'additifs dans leur fabrication.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le lait de vaches nourries à l'herbe a une **composition nutritionnelle plus intéressante** que celui d'animaux ayant reçu une alimentation à base de soja (avec notamment plus d'acides gras oméga-3).

Moins, mais mieux, c'est aussi **limiter le gaspillage alimentaire**. **Les ménages wallons jettent chaque année entre 14 et 23 kilos de nourriture!**

VOICI **QUELQUES IDÉES** POUR LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE:

- * Cuisiner les **bonnes quantités** selon le nombre de personnes (en fonction des recommandations de la pyramide alimentaire)
- * **Pain rassis** > passer au blender > chapelure (dans les potages, les farces à base de viande hachée, sur les plats au four)
- * **Restes** de viande, de légumes, de pommes de terre > découper en morceaux et faire une soupe-repas OU un gratin
- * **Congeler** pour plus tard
- * **Fruits très mûrs** > compote maison
- * **Pelures de pommes** > à la friteuse pour en faire des chips
- * **Fanes** de radis, de navets... > idéal dans une soupe, quiche et autre tarte salée
- * **Reste de bouillon** > filtrer et conserver dans des bacs à glaçon
- * **Épluchures**, trognons, marcs de café... > en faire du compost
- * Donner les restes de nourritures **aux poules**

Pour limiter le gaspillage, mieux vaut tenir à l'œil la **date de péremption sur les étiquettes**. Il en existe de 2 sortes:

- La **Date Limite de Consommation (DLC)**:
"à consommer jusqu'au..."
C'est le cas des produits réfrigérés.
Une fois la date dépassée, le produit ne peut plus être vendu et ne doit plus être consommé.
- La **Date de Durabilité Minimale (DDM)**:
"à consommer de préférence avant le (ou fin)". Le fabricant garantit que les aliments seront d'une qualité irréprochable jusqu'à cette date. Ces aliments peuvent encore consommés après cette date, à condition d'être conservés dans de bonnes conditions et que leur emballage ne soit pas endommagé.

Pour les produits sans date, venant par exemple du boucher ou du maraicher, assurez-vous de les **conserver selon les conseils du producteur**.



5. FAIT-MAISON

Privilégier le fait-maison présente de nombreux **avantages pour la durabilité et la santé**. Il est ainsi plus facile d'appliquer les principes de la Pyramide alimentaire: en achetant des produits pas ou peu transformés et en préparant soi-même, on maîtrise mieux le contenu de l'assiette, notamment pour:

- * La **qualité** des produits mis en œuvre
- * La **proportion** des différents ingrédients
- * La limitation des **additifs**
- * Le dosage du **sel...** et du sucre

Le fait-maison est aussi l'occasion de **tester des produits locaux** peu connus, que nos producteurs proposent en fonction des saisons. **Demandez-leur ce que l'on peut faire** avec le produit proposé, ils sauront vous donner de bonnes idées!

Le fait-maison, pour manger local toute l'année !

S'impliquer dans la cuisine permet aussi de profiter de nombreux produits locaux et de saison tout au long de l'année. Quelques idées pour valoriser des végétaux achetés en plus grandes quantités en pleine saison :

- Préparer des **potages** en plus **grande quantité**, pour en **surgeler** une partie.
- Préparer ses **propres conserves** de légumes, de fruits.
- Faire des **confitures** avec des **fruits mûrs en été**.



Cuisiner est aussi une activité qui **rassemble**, et qui permet de partager de **précieux moments** ensemble. **Impliquer les enfants dans la préparation des repas** leur permet de découvrir les aspects pratiques de l'alimentation, permet d'**augmenter le répertoire des aliments acceptés** - notamment des légumes -, une étape-clé pour **favoriser une alimentation équilibrée** plus tard dans la vie.



RÉFÉRENCES

- * [Apaq-W](#)
- * FAO. [Régimes alimentaires durables](#);2020.
- * Food in Action/HE Vinci. [La Pyramide Alimentaire](#);2020.
- * Conseil Supérieur de la santé. [Recommandations alimentaires pour la Belgique](#);2019.
- * Conseil Supérieur de la Santé. [Recommandations nutritionnelles pour la Belgique](#);2016.
- * [Internubel](#)
- * Food in Action/He Vinci. [L'Epi Alimentaire](#): 5 priorités alimentaires pour mieux manger.
- * OMS. [Repères pour l'activité physique](#);2020.
- * EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. [Summary Report](#);2019.

