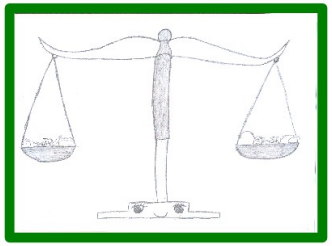
# L'ÉQUILIBRE



## moi, je m'en balance pas !

## Viande Poisson Œuf

« Mon enfant boude le poisson ! »

Je le mélange avec du riz et le fait griller pour qu'il puisse l'apprécier.

« La viande et le poisson, c'est trop cher ! »

Pour la viande : je favorise la viande de porc ou les volailles.
Pour le poisson : la sardine, le maquereau ou le lieu noir qui ont des prix abordables.

« Je suis végétarienne ou végétalienne ! »

Pour remplacer la viande je fais du poisson et je pense aux produits laitiers en dessert pour les végétariens.
Pour les végétaliens, je prépare un steak de soja et je pense aux légumes secs (lentilles, pois cassés) sous toutes leurs formes.

## Fruits et Légumes

« Mon enfant ne mange pas de légumes ! »

On peut les mettre sur une pizza maison

Les faire sous forme de lasagnes

Ou bien jouer la carte de la surprise en inventant un gâteau
Ex : Gâteau aux carottes

Source : http://fr.123rf.com/photo_12071272_face-forme-partie-de-poisson-doigt-sur-est-gumes.html?term=pané aux légume

## Féculents

### Astuces !

- Remplacer les sauces "lourdes" (carbonara...) par une sauce plus "légère" (ail, basilic, huile d'olive, tomates fraîches...) ou du fromage râpé (gruyère, parmesan...)

- Cuisiner les féculents de différentes façons (salades de pâtes ou haricots blancs et rouges, soupe de pommes de terre, de pois chiches ou de lentilles.

### Idée reçue !

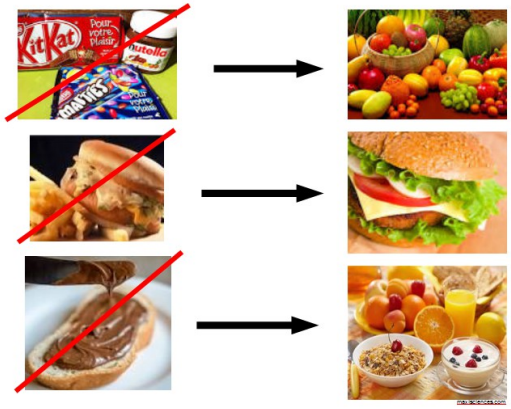
Les féculents
NE FONT PAS GROSSIR !
C'est la manière
de les préparer
qui fait grossir
(avec les sauces trop riches
en matières grasses,
la quantité...)

### Essentiel !

- Les féculents ne font pas grossir.
- Ils sont économiques.
- Pensez aux légumes secs.

## Corps Gras

« Mon enfant est en surpoids. »




## Produits laitiers

*Mon enfant n'aime pas le lait !*
*Des idées recettes ?*

Un joli flan au caramel

Une belle crêpe au chocolat

*Je peux faire tout un repas à base de produits laitiers !*

Pain-fromage-salade et dessert

Crêpes salées
puis crêpes sucrées

## Produits sucrés

Je grignote toute la journée !

- Prendre un petit-déjeuner suffisant
-Consommer plus de féculents pendant les repas
- Prendre une vraie pause-goûter

J'aime finir mes repas sur une note sucrée !

- Terminer avec un fruit (entier, compote, salade...)
- Penser aux produits laitiers simples (yaourt nature + sucre,confiture ou miel)

Mes enfants réclament tout le temps des gâteaux et des sodas !

- Aidez-les à découvrir d'autres plaisirs gustatifs (fruits au lieu de glaces, tartine de pain au lieu des céréales...)

- Remplacer les sodas par de l'eau avec une goutte de sirop

## Boissons

*Mon enfant n'aime que les sodas !*

On privilégie quelques gouttes de sirop plutôt qu'un Ice Tea ou un Coca.

**Car...**

**Repas sucrés + boisson sucrée = problèmes de poids et de santé !**

Le mieux : habituer les enfants, tout petits à boire de l'eau !

*Je bois mon petit apéritif tous les soirs !*

L'alcool doit rester réservé à un moment festif :
dîner avec des amis, apéritif dînatoire occasionnel...

Pensez aussi aux boissons imitant l'alcool mais sans alcool :-)

## ASTUCES POUR UN PETIT DEJEUNER RAPIDE ET EQUILIBRE

*Pas le temps de prendre un petit déjeuner le matin?*

Si tu manques de temps le matin, tu peux préparer ta table du petit déj' la veille !

*J'aime pas le lait !*

On peut le remplacer par un yaourt ou du fromage

*Je n'ai pas faim au réveil !*

Oubliez les tartines et avalez un jus de fruit et pensez à une petite collation en milieu de matinée.