

## CONSTRUIRE UN MENU ÉQUILBRÉ

### CONSTRUCTION D'UN REPAS, LES GRANDS PRINCIPES

Les principes de construction d'un repas visant à améliorer l'apport nutritionnel et la qualité des aliments proposés aux collégiens charentais sont tout à fait adaptables à un contexte familiale. Ainsi que vous soyez un chef cuisinier ou un parent d'élève, ces conseils vous aideront à améliorer vos repas sans surcoût et avec des menus simples et équilibrés mais efficaces...

L'équilibre alimentaire, c'est avant tout la résolution d'une équation qui repose sur la complémentarité des sept grandes familles d'aliments.

La première étape pour l'élaboration d'un menu est donc de bien connaître et d'identifier les familles d'aliments qui vont intervenir dans la recherche d'un bon équilibre alimentaire.

### Sept familles d'aliments composent votre alimentation.

Leurs rôles complémentaires les rendent indispensables à tous les repas de la journée pour contribuer à un bon équilibre alimentaire.

#### FÉCULENTS ET CÉRÉALES

Riz, pâtes, semoule, pomme de terre, blé, pain, céréales  
Légumes secs (*lentilles, pois cassés, haricots blancs...*)

À chaque repas

- Énergie de longue durée (*sucres d'absorption lente*)
- Effet de satiété en évitant le grignotage entre les repas (*fibres*)

#### FRUITS ET LÉGUMES

Pomme, poire, raisin, kiwi, orange, clémentine...  
Tomate, carotte, poireau, chou, endive, champignon.

À chaque repas

- Rôle antifatigue et protection de l'organisme contre les microbes (*vitamines et minéraux*)
- Bon fonctionnement du transit intestinal en facilitant la digestion (*fibres*)

#### PRODUITS LAITIERS

Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage...

1 par repas

- Édification du squelette en période de croissance et solidité des dents (*calcium*)
- Fixation et mise en réserve du calcium dans les os (*vitamine D*)

#### VIANDES, POISSONS, ŒUF

Boeuf, porc, agneau, mouton, veau, cheval, abats...  
Poulet, dinde, pintade, canard...  
Cabillaud, saumon, thon, sardine, moules, crevettes...

1 à 2 fois par jour

- Construction et entretien de la masse musculaire (*protéines de bonne qualité*)
- Fixation et transport de l'oxygène (*fer bien assimilé par les cellules de l'organisme*)

#### MATIÈRES GRASSES \*

Beurre, margarine, huile, crème fraîche, végétaline

Un peu à chaque repas

- Énergie de réserve (*lipides=graisses*)
- Protection de la peau (*vitamine E*)
- Renforcement de la vision nocturne (*vitamine A*)

#### PRODUITS SUCRÉS \*

Sucre, confiture, miel, bonbons, sodas...

En quantité modérée

- Énergie de courte durée (*sucres d'absorption rapide*)
- Pour le plaisir des petits et des grands !

#### BOISSON = EAU

Eau plate, du robinet, minérale, de source, gazeuse...

À volonté tout au long de la journée

- Hydratation et bon fonctionnement du corps
- Élimination des déchets produits par l'organisme

\* Les matières grasses et les produits sucrés sont utilisés pour la confection des plats et des desserts. Ils sont aussi très présents dans les produits industriels (plats cuisinés...)

# RESPECT DE LA SAISONNALITÉ DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Les progrès de l'industrie agricole ont permis de s'affranchir de nombreuses contraintes, liées à l'environnement naturel, de la production de fruits et de légumes que l'on consomme au quotidien.

Si ces produits nous ont apportés un certain confort, nous avons souvent perdu en qualité nutritionnelle et gustative.

De plus, le coût engendré par ces manipulations, afin de conserver ces produits plus longtemps, les transporter plus loin, commence à devenir moins avantageux qu'une production locale respectant les saisons.

Les deux tableaux suivants présentent les périodes de production des fruits et des légumes les plus courants. Ils vous permettront d'orienter vos choix en fonction des périodes de l'année.

## SAISONNALITE FRUITS, LEGUMES

### Calendriers de consommation des fruits

Données extraites du Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, Ctifl et Interfel

Les fruits	Printemps	Eté	Automne	Hiver
	(mi-mars à mi-juin)	(mi-juin à mi-sept.)	(mi-sept. à mi-déc.)	(mi-déc. à mi-mars)
Abricot		x (juin - juillet)		
Ananas				x
Banane	x	x	x	x
Cassis		x (juillet - août)		
Cerise		x (juin - juillet)		
Citron	x	x	x	x
Clémentine			x (nov - déc - jan)	
Coing			x	
Figue fraîche		x (août)	x (sept - oct)	
Fraise	x (mai - juin)	x		
Framboise		x		
Groseille		x		
Kiwi	x			x
Mangue			x	x
Melon		x		
Mûre		x		
Myrtille		x		
Nectarine		x		
Noix de coco	x	x	x	x
Orange				x
Pastèque		x		
Pêche		x		
Poire		x (de août...)	x	x
Pomelo	x (...à fin avril)			x (de jan...)
Pomme	x		x	x
Prune		x		
Raisin			x (sept - oct)	
Rhubarbe	x (mai - juin)			

# SAISONNALITE FRUITS, LEGUMES

## Calendriers de consommation des légumes

Données extraites du Guide des fruits et légumes en Restauration Hors Domicile, Ctifl et Interfel

Les Légumes	Printemps	Eté	Automne	Hiver
	(mi-mars à mi-juin)	(mi-juin à mi-sept. )	(mi-sept. à mi-déc.)	(mi-déc. à mi-mars)
Ail	x	x	x	x
Artichaut	x	x (juillet)		
Asperge	x (avril – mai)			
Aubergine		x		
Avocat			x	x
Betteraves rouges	x		x	x
Brocoli			x	x
Carotte			x	x
Céleri			x	x
Champignon	x	x	x (dont les sauvages)	x
Chou de Bruxelles			x	x
Chou-fleur	x (jusqu'à fin avril)		x	x
Chou pommé			x	x
Concombre	x	x		
Courgette	x (à partir de mai)	x		
Echalote			x	
Endive			x	x
Fenouil		x	x	
Haricot vert		x		
Herbes aromatiques	x	x	x	
Mâche	x (jusqu'à fin avril)		x	x
Navet	x (mai)	x (juin)		
Oignon	x		x	x
Poireau			x	x
Poivron		x		
Pomme de terre	x	x (primeur)	x	x
Potiron			x	
Radis	x	x	x	
Salade	x (laitue)	x (laitue)	x (chicorées, scaroles, mâche)	x (chicorées, scaroles, mâche)
Tomate	x (à partir de mai)	x		