

# Sac à tartines Sac à malices



Ministère  
de la Communauté  
française

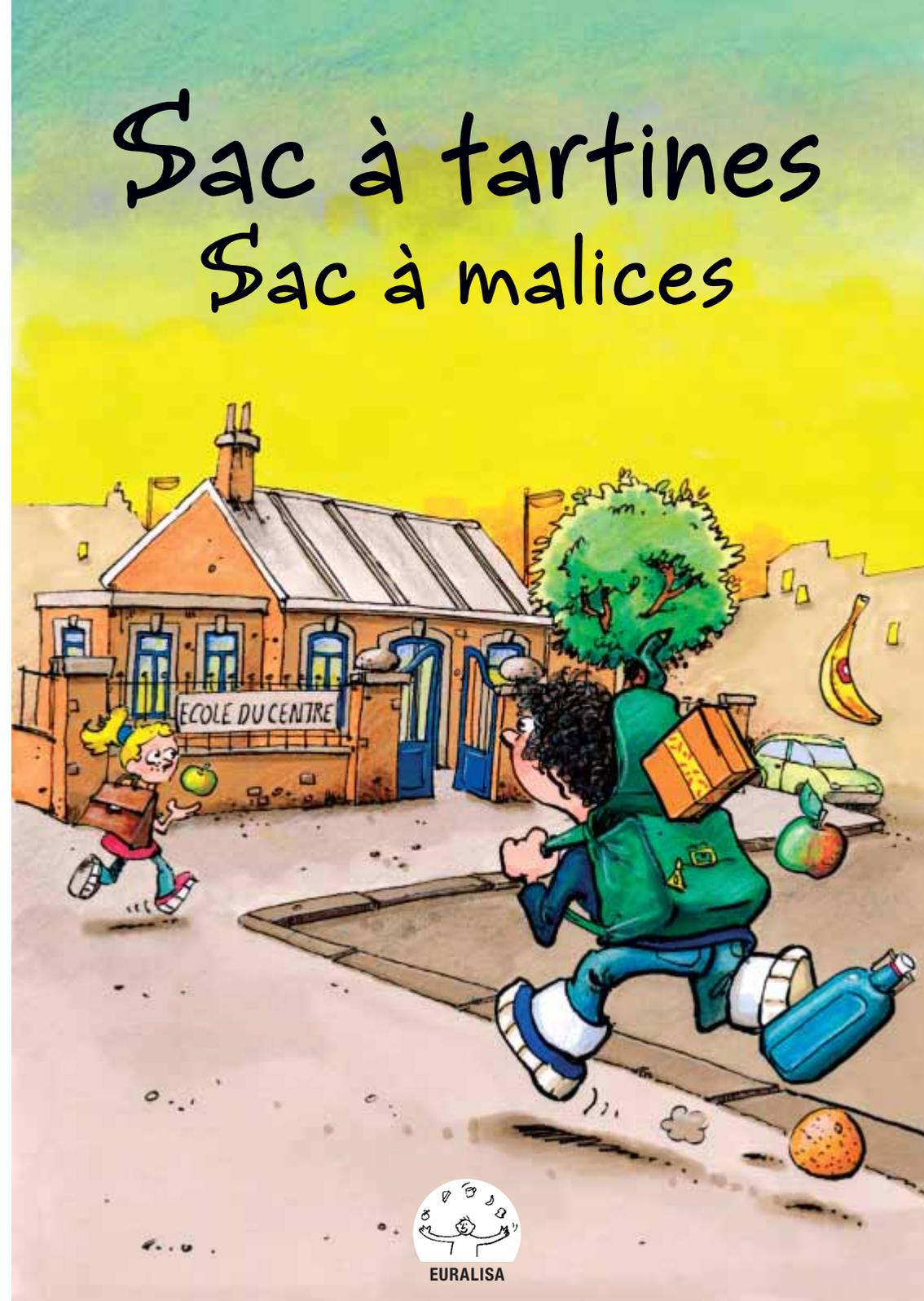
Editeur responsable :

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



asbl EURALISA - Août 2003

Dépôt légal : D/2003/9958/1



EURALISA



## Préface

Voici un petit guide pétillant de malices... Agréable à lire, il propose des suggestions goûteuses et variées pour le plaisir des yeux et de la bouche des enfants. Pratique et humoristique, ce fascicule répond à bien des questions qui préoccupent les familles.

De l'achat à la conservation en passant par la préparation et le conditionnement des boîtes à "tartines", des recettes alliant saveurs et santé sont proposées qui donnent presque envie de retourner à l'école pour savourer ces délicieux pique-niques. Collations, desserts et boissons ne sont pas oubliés.

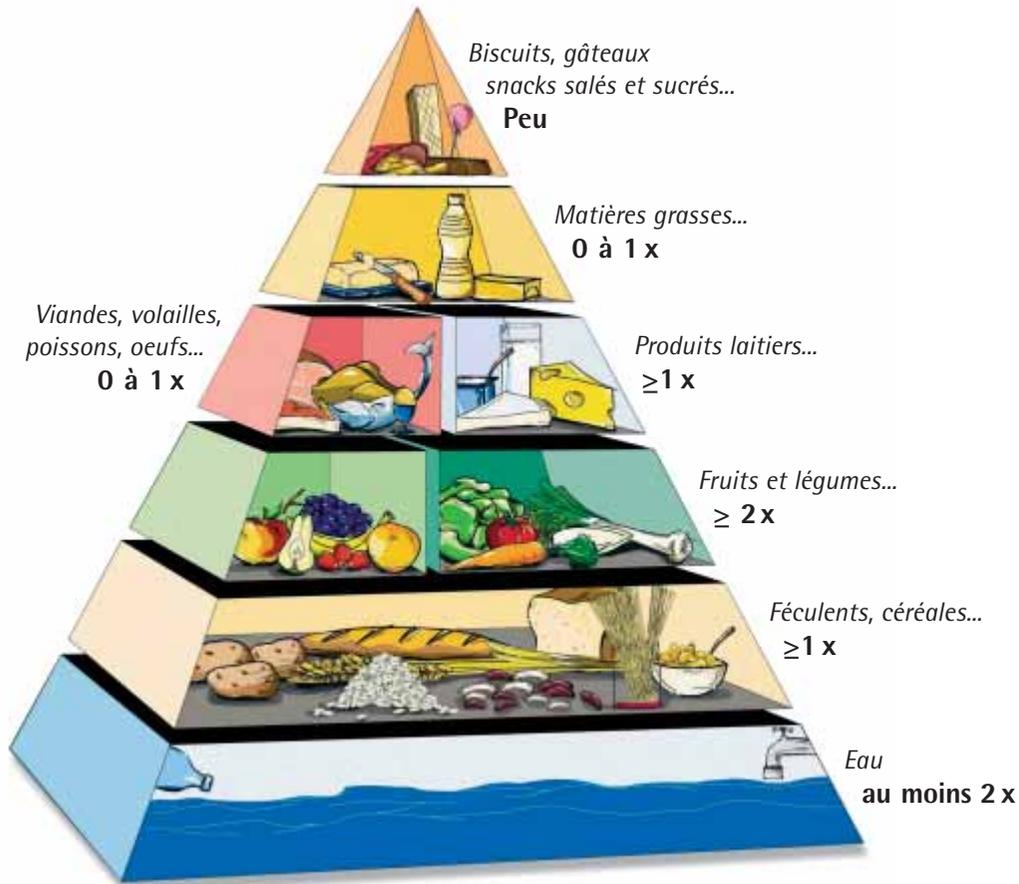
Ce document pour les parents vient compléter la collection de supports élaborés dans le cadre de la campagne *A table les cartables* que nous avons initiée avec Jean-Marc Nollet, Ministre de l'enfance pour améliorer la qualité l'alimentation à l'école. Car c'est ensemble parents, enseignants, responsables des repas, professionnels de la santé, décideurs que nous pourront agir pour la promotion de la santé des enfants à l'école.

**Nicole Maréchal**

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

# La pyramide alimentaire

## de la collation de 10 heures et du repas de midi



Adaptée de la pyramide Diffu-Sciences 1998 - Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin

# Avant-propos

Ce fascicule propose les différentes étapes pour préparer un "repas tartines" équilibré et bien choisir les collations des enfants de l'école fondamentale. Il est destiné aux parents, enseignants, directeurs, éducateurs, PMS/PSE,...

Tout d'abord, il faut se poser les bonnes questions. Et certainement : "Où diable va rester ce sac à tartines jusqu'au moment du repas ?" Dans le cartable ? Sur le coin d'un banc ? Oublié dans le couloir, dans la cour de récré ?

Ensuite, il faut se demander comment remplir une boîte à tartines d'une manière agréable, saine et équilibrée... Quoi de plus facile si on suit quelques règles simples qui font le succès d'une recette réussie. Sinon, ce sera rapidement l'école buissonnière !

La pyramide alimentaire adaptée à la collation de 10 heures et au repas de midi donne déjà un bel aperçu de la fréquence de consommation des groupes alimentaires. De plus, les différentes étapes décrites ci-après vous permettront d'acquérir les bons réflexes selon que la boîte à tartines est conservée ou non au frigo. Pour chacun des ces deux cas, nous proposons des solutions adaptées !

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



# ADOPTEZ LA BONNE TACTIQUE !

La constitution d'une boîte à tartines saine, agréable et équilibrée, est stratégique ! Avec un peu d'entraînement, cela ne demande néanmoins que quelques minutes...

## 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE : TOUT COMMENCE DANS LE CADDIE

## 2<sup>ÈME</sup> ÉTAPE : PLUS D'UN TOUR DANS LE SAC À TARTINES

Composez le casse-croûte en y incorporant les ingrédients suivants, tout en restant attentif au fait que la boîte à tartines puisse séjourner dans le frigo de l'école ou non.

**Féculent** (pain, pâtes, riz,...)



**Garniture** (viande, jambon, fromage, poisson (minimum 1x/semaine) œuf, ...)



**Matière grasse** (si nécessaire)



**Eau** (prévoir d'office une petite bouteille, une gourde ou un bidon "vélo")

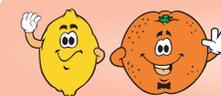
## 3<sup>ÈME</sup> ÉTAPE : L'EN-CAS DES GASTRONOMES

Pour la collation de 10 heures & le dessert, sélectionnez un élément dans chacune des trois familles essentielles :

- ① Les laitages : riches en **calcium** et en **protéines**.
- ② Les fruits et jus de fruits : riches en eau et en **vitamines C**.
- ③ Les produits céréaliers : riches en **fibres**, en **glucides complexes**, en **vitamines** et en **minéraux**.



Pensez à varier au fil des jours...



Un jus de fruits riche ou enrichi en vitamine C par jour est suffisant.

# 1. Tout commence dans le caddie

## LE BISON FUTÉ DES ACHATS MALINS !

- Soyez fourmi plutôt que cigale : lisez les feuillets publicitaires "toutes boîtes" et prévoyez les achats de denrées non périssables pour la semaine, voir mieux, pour la quinzaine (jus de fruits, barres céréalières, berlingots de lait, de cacao, de boisson lactée aux fruits,...). Mais, surtout, tenez compte des goûts de votre enfant !
- Votre enfant n'est pas un dromadaire, il est sensible à la déshydratation ! N'oubliez donc jamais les boissons : **au moins** une pour la récré de 10 heures et une pour le midi. L'eau est la seule boisson réellement indispensable, alors habituez-le à en boire et réservez les limonades aux jours "exceptionnels".
- Quel récipient utiliser ? Une gourde à large goulot, un bidon "vélo" ou une bouteille d'eau, lavé, rincé et séché chaque jour. En tout cas, quelque chose d'assez solide, en matière plastique, pour résister aux chocs occasionnés au cartable. A moins que l'école ne soit équipée d'une fontaine à eau.
- Prenez les devants : programmez les collations de la semaine afin d'éviter la monotonie, les mauvais choix, les dépenses inconsidérées. Alternez les arômes, les saveurs, les textures des produits choisis.
- Nous avons tous été enfants, nous connaissons les ficelles... Alors, pour s'assurer que les collations sont consommées plutôt qu'échangées à la cour de récré, mieux vaut demander l'avis de votre enfant.



- Donnez la préférence aux produits frais, aux préparations "maison" ainsi qu'aux aliments portant un étiquetage nutritionnel.
- Donnez la préférence aux produits apportant des [fibres alimentaires](#) (fruits, légumes, biscuits aux céréales complètes).
- Faites confiance à la nature : les produits enrichis ne sont pas indispensables. Toutefois, ils peuvent aider à favoriser un meilleur apport en [nutriments](#) (vitamines, minéraux), en particulier si votre enfant est carencé (par ex. en fer).
- Innovez ! Tout enfant est sensible à la mode, aux dernières nouveautés... Surprenez-le !
- Personnalisez la boîte à collation de manière à en mettre plein la vue aux copains et copines... Prenez soin de la laver, de la rincer et de la sécher tous les jours (si les aliments ne sont pas emballés).



- Gardez en mémoire qu'un produit laitier apporte principalement des [protéines](#) et du [calcium](#), éléments essentiels pour la croissance et la solidité des os, et que les fruits et le jus de fruits fournissent une bonne part journalière de la [vitamine C](#), la vitamine de la forme.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Répétons-le cent fois : la consommation régulière de [nectars](#), de limonades, de colas, d'eaux aromatisées et sucrées, de jus de fruits sucrés, n'est pas recommandée. Saviez-vous, par exemple, qu'une canette de cola représente l'équivalent de 6 sucres ?
- Un jus de fruits "sans sucre ajouté" contient autant de sucre qu'une limonade (soit environ 9 à 11 g par 100 ml) mais, à la différence des limonades (ou autres soft-drinks), le jus renferme le sucre présent naturellement dans le fruit. De plus, il véhicule d'autres nutriments comme la [vitamine C](#), les [caroténoïdes](#)... et ne contient ni colorant, ni acidifiant... Alors, faites le bon choix pour votre enfant.

Les boissons "light" (hors prescription diététique) ne sont pas recommandées pour les enfants.

- Soyez curieux, lisez l'étiquetage nutritionnel qui fourmille de données essentielles :
  - teneur en matières grasses ou [lipides](#) des collations (barres céréalières, biscuits,...) au maximum 17% (moins c'est encore mieux !);
  - choisissez les jus de fruits pur jus et sans sucre ajouté;
  - préférez les produits laitiers avec maximum 15% de sucres totaux;
  - optez pour les préparations de fruits sans sucre ajouté ou peu sucrées.

VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE	POUR 100 G	PAR SACHET
Valeur énergétique	450 kcal / 1890 kJ	225 kcal / 945 kJ
Protéines	7,5 g	3,8 g
Glucides, dont :	69 g	34,5 g
- sucres	22,3 g	11,2 g
- amidon	46,7 g	23,4 g
Lipides, dont :	16 g	8 g
- saturés	4,3 g	2,2 g
Fibres alimentaires	2,8 g	1,4 g

EXEMPLE D'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

## 2. Plus d'un tour dans le sac à tartines !

### LES PIEDS AU CHAUD, LES TARTINES AU FRAIS

Idéalement, la boîte à tartines doit attendre sagement dans un endroit frais, à une température inférieure à 10° C.

Une précaution afin d'éviter que jambon, boudin blanc, saucisson, thon mayonnaise ou omelette ne prennent la "tangente"... et ne se transforment en un "bouillon de culture" de microbes. De quoi préserver Lola, Frédéric et leurs amis de maux de tête, de maux de ventre, de nausées, voire de vomissements ou pire, de diarrhées...

Si l'école ne possède pas de frigo pour les boîtes à tartines, pas de panique : vous verrez dans les pages suivantes que certaines ruses de sioux permettent de transporter le froid de la maison à l'école...



### Givré le frigo ?

Un vieux frigo vous encombre ?  
L'école en a peut-être besoin !

## Il y a un frigo à l'école ?



Si le frigo fonctionne et que les boîtes à tartines peuvent y être conservées, vous pouvez vous permettre plus de fantaisies au rayon frais... Voilà quelques exemples sains, savoureux et équilibrés.



A défaut d'un frigo à l'école, un sac "frigo" souple avec des plaquettes réfrigérées peut faire l'affaire. Mais pas trop volumineux, le cartable est déjà suffisamment lourd à porter !

### 1. DU CÔTÉ DES FÉCULENTS : LE PLEIN D'ÉNERGIE

Non ! Ils ne font pas grossir ! C'est plutôt la manière dont on les accompagne qui est à blâmer...

Préférez les pains (tartines, miches, sandwiches) gris (c'est-à-dire "tirant" vers le brun) ou complets aux pains blancs, ou alors, alternez sur la semaine (blanc, gris, complet, multi-céréales). Chez les enfants âgés de moins de 4 ans, mieux vaut opter pour les pains gris à fine mouture généralement mieux acceptés.

Variez au fil des jours :

- 2 à 3 tranches de pain demi-gris, pain gris, complet, multi-céréales;
- 1 à 2 miches (petit pain de campagne rond) grises, sandwiches;
- Un bol de pâtes cuites, soit 30 à 50 g de pâtes crues (poids avant cuisson);
- 6 cuillères à soupe de riz cuit, soit 30 à 50 g de riz cru (poids avant cuisson);
- 1 tranche de pain + 2 à 3 pommes de terre cuites (de la grosseur d'un œuf);
- Autres idées: grains de blé, semoule, biscottes...

### 2. GARNIR SANS MAÇONNER

Gardez à l'esprit que le féculent doit l'emporter proportionnellement sur la garniture.

Soyez inventif et privilégiez le "peu gras" :

- Fromage : fromage à pâte dure type gouda, fromage fondu à tartiner ou en tranchettes type gruyère, pointe de brie, fromage frais de chèvre;
- Du poisson au minimum 1 fois par semaine : thon au naturel et sauce dressing, thon à la provençale ou crevettes + sauce dressing;
- Charcuterie maigre type jambon cuit dégraissé, jambon de dinde, galantine de volaille, bœuf fumé, filet de Saxe, tranche de roast-beef, de rôti froid...
- Un à deux œuf(s) en omelette, brouillé(s) ou cuit(s) dur 1 fois par semaine;
- Charcuterie ordinaire grasse type boudin blanc, saucisson, pâté : au maximum une fois par semaine !

### 3. LES VÉGÉTAUX, DE "GROSSES LÉGUMES"

Des études ont montré qu'un petit Belge sur deux ne mange pas au moins un fruit et un légume chaque jour ! Or, les spécialistes recommandent au moins 3 à 5 rations de fruits et légumes par jour !

Donnez donc le bon exemple :

- Un bol de potage de l'école ou un verre, voire une canette de jus de légumes;
- 3 bonnes cuillères à soupe de légumes froids + 2 cuillères à café de sauce dressing;
- 1 belle carotte (ou 2 moyennes);
- 1 belle tomate ou une dizaine de tomates cerises...;
- 1 morceau de concombre + quelques radis.

### 4. MATIÈRE GRASSE (facultatif !)

Un peu de tout, mais avec modération...

Un peu de matière grasse tartinable de type minarine ou beurre demi-écrémé sur le pain, de la vinaigrette ou de la mayonnaise "light" pour les pâtes, le riz, les pommes de terre ou les légumes.

## 5. DE L'EAU, DE L'EAU ET ENCORE DE L'EAU !

Le corps de votre enfant est composé de 70 % d'eau... Alors, tous les jours : de l'eau plate ou gazeuse, en bouteille, dans une gourde ou un bidon "vélo" adapté et lavé, rincé et séché soigneusement.

Stimulez-le aussi à faire régulièrement un détour à la fontaine à eau de l'école.



## 6. UNE POLITIQUE QUI PORTE SES FRUITS

Une étude récente a montré que le simple fait de manger beaucoup de fruits durant l'enfance peut réduire l'apparition de cancer plus tard... Stupéfiant, non ?

Variez chaque jour et donnez la préférence aux fruits de saison, meilleurs au goût et plus riches en [vitamines](#) :

- 1 pomme
- 1 orange
- 1 banane
- 2 mandarines
- 3 prunes ou abricots
- 1 gros (ou 2 petits) kiwis
- 1 quinzaine de cerises ou de fraises
- 25 grains de raisin (1 petite grappe)
- 1 berlingot de jus d'orange sans sucre ajouté
- 1 berlingot de jus multifruits sans sucre ajouté
- 1 berlingot de jus de pomme enrichi en vitamine C

## Au placard le frigo ?

Sans frigo, la tâche est un peu plus compliquée, car il faut alors choisir des aliments qui résistent bien à température ambiante. Mais une fois rodé à la technique, vous vous sentirez vite à l'aise.

### 1. FÉCULENTS : NO PROBLEMO !

Insérez dans la boîte 2 à 3 tranches de pain (miches, tartines, sandwiches). Préférez les pains bis, les pains gris aux pains blancs ou alternez sur la semaine (blanc, gris, complet, multi-céréales...). Pour les enfants de moins de 4 ans, préférez les pains gris à fine mouture.

### 2. GARNITURE : PLUS DE DUR QUE DE MOU

Variez au fil des jours :

- Du fromage à pâte dure : gouda, edam, emmenthal, mimolette...;
- Du fromage à tartiner type triangle de fromage ou tranchette : nature ou gruyère, jambon,... (évitez le double crème);
- Une barre ou une petite boule rouge ou jaune de fromage à pâte dure (emballage individuel);
- Un à deux œuf(s) cuit(s) dur(s) (la veille), de préférence écaillé(s) au moment du repas, sinon emballé dans du film fraîcheur ou dans un récipient plastique alimentaire fermé;
- Eventuellement et au choix : confiture, gelée, sirop de Liège, miel, pâte chocola-tée à tartiner, mais dans dernier ce cas, n'ajoutez pas de matière grasse sur le pain.

### 3. LES TRÉSORS VÉGÉTAUX DES LÉGUMES

En général, ils se conservent longtemps dans le cartable, sauf s'ils baignent dans la sauce :

- Un bol de potage de l'école, un verre ou une canette de jus de légumes;
- 3 bonnes cuillères à soupe de légumes froids et 2 cuillères à café de sauce dressing;
- 1 belle carotte (ou 2 moyennes);
- 1 belle tomate ou une dizaine de tomates cerises;
- 1 morceau de concombre et quelques radis.



Emballer séparément les aliments dans un film fraîcheur...

#### 4. MATIÈRE GRASSE : LE STRICT MINIMUM

Si votre enfant le souhaite, utilisez un peu de matière grasse tartinable de type minarine ou beurre demi-écrémé sur le pain. Pour les légumes, recourez aux vinaigrettes et autres mayonnaises "light".

#### 5. L'EAU, LA VIE

Tous les jours, de l'eau plate ou gazeuse, en bouteille, dans une gourde ou un bidon "vélo" adapté et lavé, rincé et séché soigneusement. Sans oublier un passage régulier à la fontaine à eau de l'école...

#### 6. DES FRUITS, SUR UN PLATEAU D'ARGENT

Variez au fil des jours et des saisons :

- 1 pomme
- 2 mandarines
- 1 banane
- 1 gros (ou 2 petits) kiwis
- 1 berlingot de jus d'orange sans sucre ajouté
- 1 berlingot de jus multifruits sans sucre ajouté
- 1 berlingot de jus de pomme enrichi en vitamine C
- 1 orange
- 3 prunes ou abricots
- 25 grains de raisin (1 petite grappe)
- 1 quinzaine de cerises ou de fraises



### 3. L'en-cas des gastronomes

Une collation saine s'accompagne toujours d'une boisson, a fortiori s'il fait chaud, si elle est prise après un cours de gymnastique ou en se dépensant pendant la récré.

Chaque jour, en plus de sa boîte à tartines, votre enfant doit puiser énergie et forme dans 3 familles alimentaires (laitage, fruits/légumes et céréales). Ces 3 "éléments", un de chaque famille, constitueront son dessert et sa collation de 10h.

Si votre enfant va au repas chaud, renseignez-vous sur le dessert prévu et complétez par les deux autres familles.

Si votre enfant reste à la garderie, n'oubliez pas le goûter. Puissez également dans ces suggestions.

#### LES LAITAGES : SOURCE DE CALCIUM ET DE PROTÉINES

Pour la croissance et l'entretien du squelette; bref, pour faire de vieux os !

En balade ou dans le cartable :

- Un berlingot de lait demi-écrémé nature;
- Un berlingot de lait aromatisé (fraises, chocolat, banane,);
- Un [lait fermenté](#) pouvant être conservé à température ambiante ([UHT](#) ou [thermisé](#), lisez l'étiquette !);
- Un berlingot de lait de soja nature enrichi en calcium ou un berlingot de produit de soja aromatisé et enrichi en [calcium](#);
- Un morceau de fromage à pâte dure (bâtonnet, mini boule, triangle à tartiner, mini cheese) et 3 longues biscottes italiennes au sésame.

A conserver au frais :

- Un yaourt à boire ou un [lait fermenté](#);
- Un fromage frais;
- Une barquette de fromage frais avec des biscuits croquants ou des bâtonnets de pain.

LES PROTÉINES ET LE CALCIUM, C'EST BON POUR LES OS ET LES MUSCLES!



## DES FRUITS ET LÉGUMES ? C'EST TA VIE, C'EST TA VITAMINE

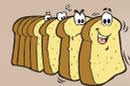
Leur avantage, c'est qu'on peut les emmener partout, sans devoir les ranger au frais, la [vitamine C](#) en prime ! Il vous appartient toutefois de les protéger un maximum des mauvais coups ! Gare aux bananes écrasées sur le cahier de devoirs...



Variez au fil des jours et des saisons :

- Un fruit de saison ou une portion de fruits de saison;
- Un berlingot de jus de fruits sans sucre ajouté : jus d'orange, jus multivitamines, jus de pomme (enrichi en [vitamine C](#));
- Vous pouvez aussi exploiter les jus de légumes, en gourde, en canette ou en berlingot;
- Une portion d'un mélange de fruits tropicaux au sirop léger ou au jus de fruits;
- Une compote non sucrée en sachet souple;
- Une portion de compote de fruits en ravier (ou en tube) de préférence sans sucre ajouté ou peu sucré (regardez l'étiquette : glucides = 6 g de sucre ajouté pour 100 g d'aliment? -> OK !);
- Vous pouvez lui suggérer de grignoter des carottes, des radis, des tomates cerises ou un morceau de concombre.

## LES CÉRÉALES ONT LA COTE



Lisez les étiquettes : un produit céréalier vaut vraiment la peine quand il contient au maximum 17 % de lipides.

Hum, quel délice... Succès garanti par tous les temps, quelle que soit la température !

- Une tartine de pain blanc, gris ou complet garnie légèrement de minarine ou de beurre et d'un peu de confiture au choix;
- Une barre de pain d'épices aux fruits ou 2 tranches de pain d'épices;
- Une tartine de pain gris garnie légèrement de minarine ou de beurre avec du fromage à tartiner;
- Une tartine de cramiq garnie légèrement de minarine ou de beurre;
- Une tartine de pain de campagne garnie légèrement de minarine et de miel;
- Une tartine de pain gris garnie de choco aux noisettes;
- Un sandwich mou garni légèrement de minarine et de confiture;
- Une barre céréalière au lait;
- Un sachet ou "pocket" de biscuits secs au chocolat;
- Un sachet de croustillants aux pépites de chocolat;
- Un étui de crackers;
- Un sachet de 2 biscuits ronds goût vanille;
- Un sachet de trois biscuits moelleux au chocolat;
- Une barre céréalière aux fruits;
- Un cookie au son;
- Une petite boîte ou une portion de céréales petit-déjeuner;
- Un sachet de biscuits aux céréales en forme de figurines;
- Un étui de biscuit allégé orange-chocolat;
- Un sachet ou une portion de 3 biscuits secs type "Petit Beurre";
- Une barre de céréale muesli, nature ou aux fruits;
- Une barre céréalière nature, aux fruits ou aux pépites de chocolat.



# 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,...

**Calcium** : substance minérale qui est le constituant principal du squelette et des dents. Il intervient également dans la coagulation du sang, la contraction musculaire et cardiaque,...

**Caroténoïdes** : pigments naturels de couleur jaune, orange et vermillon jouissant de propriétés anti-oxydantes. On en trouve dans les fruits (abricot, orange,...) et les légumes (tomates, carottes,...).

**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.

**Laits fermentés** : laits obtenus par la fermentation du sucre du lait (lactose) grâce à des bactéries vivantes utiles à l'organisme. Ils ont un rôle important dans le bon fonctionnement de notre flore intestinale. Exemples : le Kéfir, le yaourt (lait fermenté le plus répandu dans notre pays).

**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,...

**Nectar** : boisson obtenue par l'addition d'eau sucrée à du jus de fruit.

**Nutriments** : éléments composant les aliments et servant de nourriture à l'organisme. Ils sont au nombre de 8 : lipides, glucides, protides, vitamines, minéraux, fibres alimentaires, eau et alcool (l'alcool n'étant pas indispensable à la vie).

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

**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,...

**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,...

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

**UHT** : abréviation de Ultra Haute Température qui est un procédé de conservation par stérilisation rapide.

**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 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.

## 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 –

