



*S'amuser et apprendre
à bien manger*



Ma Petite Cantine

*Le livret éducatif
pour les petits et les grands*



"Il était une fois"...



C'est l'histoire d'un couple, parents de deux merveilleux enfants, qui, comme beaucoup de parents, courent après le temps et essaient de maintenir le meilleur équilibre alimentaire pour leurs enfants.

Le repas est un temps de partage et de découvertes pour l'enfant mais son approche peut parfois s'avérer délicate. Comment faire de cet instant un moment de plaisir pour toute la famille et limiter le gâchis ?

Il a fallu trouver une solution ludique et efficace pour, à la fois, gagner du temps, et, s'assurer de l'équilibre des repas, tout en impliquant les enfants.

C'est alors qu'est né Ma Petite Cantine, solution éducative simple et pratique qui permet à tout enfant ou adolescent, seul ou en famille, de concevoir des repas équilibrés pour la semaine en s'amusant.

SOMMAIRE

BIEN-ÊTRE et ÉCOLOGIE	p.2
<i>Ma Petite Cantine : comment ça marche ?</i>	<i>p.5</i>
EAU	p.7
PRODUITS LAITIERS	p.8
MATIERES GRASSES	p.9
FRUITS	p.10
CALENDRIER des FRUITS et LÉGUMES	p.33
LÉGUMES	p.37
PROTÉINES	p.63
FÉCULENTS	p.72
GLUCIDES	p.80
Je donne mon avis 	p.85

Pourquoi manger équilibré ?



Manger équilibré est très important pour le corps, surtout lorsque l'on est enfant et en pleine croissance. Maintenir un poids santé adapté permettra d'être moins fatigué et de continuer à faire toutes les activités que l'on aime.

Le corps et le cerveau ont besoin de différents types d'aliments pour fonctionner correctement. Ces aliments fournissent des nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, et oligo-éléments) qui aident à bien grandir et rester en bonne santé.

Les féculents, le pain ou encore les céréales fournissent de l'énergie. Les protéines que l'on retrouve dans les légumineuses, le poisson, les œufs, la viande ou encore les produits laitiers, favorisent la croissance. Les fruits et légumes renforcent le système immunitaire et permettent donc de tomber moins souvent malade.

J'aime ma planète !



Protéger la planète, c'est important pour continuer à vivre dans un monde propre et plein de vie. Avec de petits gestes simples, on peut éviter de gaspiller et prendre soin de la nature autour de nous.

Par exemple, on peut manger les restes du repas plutôt que de les jeter. Les fruits et légumes un peu abîmés ou "moches" sont tout aussi bons et méritent d'être mangés. On peut aussi recycler nos déchets, comme le papier et le plastique, pour leur donner une deuxième vie.

En achetant des aliments de saison ou produits près de chez nous, on aide la planète et les personnes qui les cultivent. Et en utilisant ce qu'on a au lieu de gaspiller, on fait un grand pas pour protéger les animaux et les plantes. Chaque geste compte pour préserver la nature et rendre la Terre plus belle !

Et le sport dans tout ça ?



L'alimentation et le sport fonctionnent ensemble et participe à notre équilibre.

Les aliments que l'on mange donnent l'énergie dont nécessaire pour bouger, et le sport permet d'utiliser cette énergie de façon efficace.

Faire du sport, c'est important pour rester en bonne santé, comme bien manger. Le sport aide à rendre le corps plus endurant, plus fort, plus souple, et forge un mental de champion.

Il est recommandé de faire 1h d'activité physique par jour pour les enfants et 30 minutes pour les adultes. Pensez également à bien dormir pour récupérer !

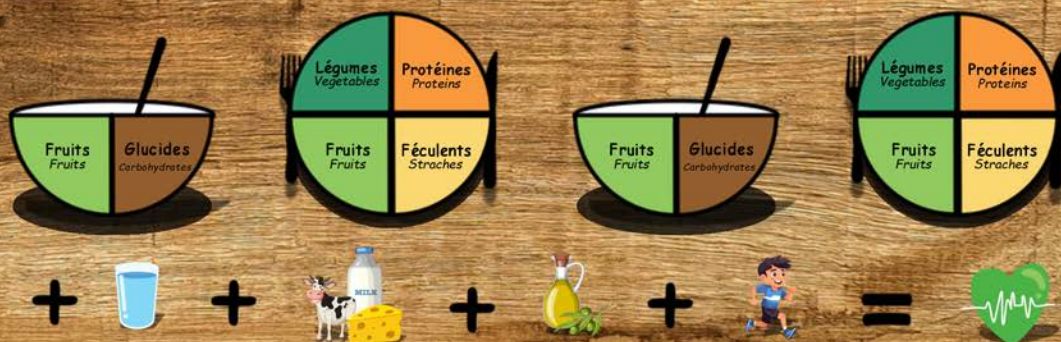


Pour réduire la sédentarité, petits et grands ont besoin d'être actifs et limiter le temps d'écran.

Comment ça marche ?

1. CHOISISSEZ et POSEZ le magnet qui correspond au jour de la semaine selectionné
2. VERSEZ les 64 magnets dans un des couvercle et MUNISSEZ vous du plateau magnétique
3. TRIEZ les magnets fruits et légumes en fonction du calendrier des saisons du livret éducatif
4. RANGEZ les magnets fruits et légumes hors saison dans l'étui de rangement
5. IDENTIFIEZ les 5 couleurs différentes et leur signification (vert clair fruits, etc.)
6. CHOISISSEZ vos aliments et POSEZ les magnets sur le plateau pour créer vos repas
7. Un magnet est correctement posé lorsque :
 - a. Le mot qui désigne l'aliment est à l'endroit (lecture horizontale)
 - b. Le code couleur est respecté (exemple : contour jaune sur fond jaune, etc...)
8. RANGEZ les magnets que vous n'utilisez pas dans l'étui de rangement
9. Tous les champs doivent être complétés pour terminer la composition des menus
10. Rédiger un commentaire dans le champ "Motivation" pour booster ou récompenser

Journée type



de 4 à 6 ans : L'enfant identifie toutes les couleurs et tous les aliments (magnets) ainsi que leurs emplacements. Il crée ses repas du jour avec l'aide du parent ou de l'adulte si besoin. (par exemple le parent ou l'adulte peut proposer à l'enfant 12 magnets présélectionnés afin qu'il compose les repas du Lundi).

de 6 à 8 ans : L'enfant sait lire et prend en compte tous les éléments du plateau (toutes les images, les illustrations et les catégories d'aliments). Il catégorise les aliments, choisit son jour de la semaine et crée son menu en autonomie.

de 8 ans à plus : L'enfant consulte le livret éducatif (français et anglais) et s'informe sur les propriétés des aliments. Il associe les aliments en fonction et se projette sur ce qu'il va manger.

avec PLUSIEURS ENFANTS : Tous les enfants participent à la création de chaque repas. Chacun leur tour, ils posent un magnet de leur choix sur le plateau magnétique.

La liste des aliments



EAU



L'eau est nécessaire pour maintenir le corps en bonne santé. Elle aide à réguler la température corporelle, à transporter les nutriments dans le corps et à éliminer les déchets.

L'eau est un liquide transparent très important pour le corps qui aide à rester hydraté. Il est important de boire de l'eau tout au long de la journée pour rester en bonne santé.

Lorsque l'on fait de l'exercice ou s'il fait chaud dehors, il faut boire encore plus d'eau pour rester hydraté.

 L'eau peut être consommée à volonté, contrairement au sucre, au sel, ou matières grasses, qui doivent être consommés avec modération.

PRODUITS LAITIERS



2 à 3 fois par jour

Les produits laitiers les plus courants sont le lait, le fromage et le yaourt.

Les produits laitiers sont riches en nutriments importants pour notre corps, comme le calcium, la vitamine D et les protéines. Le calcium que l'on trouve dans les produits laitiers est important pour aider à construire des os et des dents solides. La vitamine D est également importante pour notre corps car elle aide à absorber le calcium dans nos os.



La crème fraîche et le beurre sont issus du lait. Riches en matières grasses et pauvres en calcium, ils ne sont pas considérés comme des produits laitiers.

MATIERES GRASSES



avec modération et variété

Les matières grasses sont indispensables au fonctionnement de l'organisme car elles participent à la fabrication de ses cellules. Les cellules sont des éléments qui constituent le corps humain. Les matières grasses protègent nos organes et aident à garder notre cerveau en bonne santé.

Malgré tout, les matières grasses doivent être consommées avec modération.

Le beurre et la crème fraîche sont des matières grasses que l'on peut utiliser lors de la préparation des repas.

On privilégie les matières grasses végétales comme l'huile de colza ou l'huile d'olive pour la qualité de leurs apports.

LES FRUITS



au moins 5 fruits et/ou légumes par jour

*Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes
(par exemple : 3 portions de fruits et 2 de légumes, ...)*

Les fruits sont des organes comestibles produits par les plantes à fleurs, arbres fruitiers, arbustes ou vignes. La présence de pollen est nécessaire pour la fécondation des fruits. Les fruits vont ensuite se former et puis mûrir grâce à des éléments comme l'eau et le soleil.

Ils se distinguent des légumes grâce à leur goût sucré et contiennent généralement des graines à l'intérieur ou un noyau. Leurs textures et leurs couleurs varient considérablement d'un fruit à l'autre.

Les fruits sont riches en nutriments importants tels que les vitamines, les minéraux, les fibres et les antioxydants.

Les fruits sont appréciés mûrs et peuvent être consommés secs, crus, cuits, en jus ou encore en confiture.



Abricot



Saisons : Été - Automne

L'abricot est un fruit à noyau qui pousse sur un arbre appelé abricotier. Rempli de vitamine A et de fibres, l'abricot est bénéfique pour la vue. Il a une forme ronde et peut être de couleur orange ou jaune. Sa chair est juteuse. On peut le croquer comme une pomme sans avaler le noyau. Le temps entre la floraison de l'abricotier et la maturation du fruit prend environ 90 à 120 jours.





Ananas

 *Pineapple*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

L'ananas est un fruit tropical qui pousse dans le sol à partir d'une plante. Riche en vitamine C, il est bon pour la digestion. Il a une forme ovale, une peau dure et écailleuse qui est de couleur verte, brune ou jaune. On enlève la peau et on coupe la partie supérieure avant de le manger. Sa chair est juteuse et ferme. Le temps entre la floraison de l'ananas et sa maturation est généralement de 16 à 24 mois.





Banane



Banana

Saisons : Printemps - Hiver

La banane est un fruit tropical qui pousse sur un arbre appelé bananier. Source de potassium (un minéral) et de fibres, elle est idéale pour l'énergie. Elle a une forme allongée et courbée avec une peau jaune ou verte. On tire sur la tige noire pour décoller la peau et ouvrir la banane. Le temps entre la floraison du bananier et la maturation du fruit prend environ 60 à 120 jours.





Cerise

 *Cherry*

Saison : Été

La cerise est un fruit à noyau qui pousse sur un arbre appelé cerisier. Riche en antioxydants et vitamines C, elle contribue à la santé cardiaque. La cerise peut être rouge ou violette et a une forme ronde légèrement en forme de cœur. Sa chair est juteuse. On la tient par la tige quand on la mange, sans avaler le noyau. Le temps entre la floraison du cerisier et la maturation du fruit prend environ 60 à 90 jours.





Clémentine

 *Clementine*

Saisons : Automne - Hiver

La clémentine est un agrume qui pousse sur un arbre appelé clémentinier. Pleine de vitamine C et d'antioxydants, elle renforce l'immunité. La clémentine a une forme ronde et une peau orange. On l'épluche avant de séparer les quartiers pour ensuite profiter de sa chair juteuse. Le temps entre la floraison du clémentinier et la maturation du fruit prend environ 6 à 12 mois.





Fraise



Strawberry

Saisons : Printemps - Été - Automne

La fraise est une baie de couleur rouge qui pousse sur une plante appelée fraisier. Riche en vitamine C et en fibres, elle soutient le système immunitaire. La fraise a une forme conique avec de petites graines à l'extérieur qui se mangent. Sa chair est juteuse et douce. On peut la manger en la tenant par la partie verte du dessus. Le temps entre la floraison du fraisier et la maturation du fruit prend environ 30 à 35 jours.





Framboise

 *Raspberry*

Saison : Été

La framboise est une baie qui pousse sur un arbuste appelé framboisier. Riche en antioxydants et vitamines C, elle favorise la santé de la peau. La framboise a une forme ronde et est couverte de petits grains avec une chair juteuse. Elle est souvent de couleur rouge foncé, mais il existe également d'autres variétés. Le temps entre la floraison du framboisier et la maturation du fruit prend environ 20 à 30 jours.





Fruits à coques



Nuts

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Les fruits à coque sont des fruits secs enveloppés dans une coque dure et protectrice. Ils sont riches en protéines, en bonnes graisses et en minéraux comme le magnésium. Parmi les plus connus, on trouve les amandes, les noix, les noisettes et les pistaches. Ces fruits se consomment souvent nature, grillés ou salés. Pour en profiter, il suffit de casser la coque pour accéder à la graine comestible à l'intérieur.





Kiwi



Saisons : Printemps - Hiver

Le kiwi est un fruit tropical qui pousse sur une plante grimpante appelée l'actinidia. Abondant en vitamine C et en fibres, il favorise la digestion. Le kiwi est ovale et brun avec une chair verte juteuse. On mange le kiwi en le coupant en deux et en récupérant la chair à l'aide d'une cuillère. La chair du kiwi contient de petits pépins noirs comestibles. Le temps entre la floraison et la récolte du fruit est généralement de 90 à 120 jours.





Litchi



Lytchee

Saisons : Printemps - Hiver

Le litchi est un fruit tropical à noyau qui pousse sur un arbre appelé le litchi, le letchi ou le letchier. Source de vitamine C et de potassium (un minéral), il favorise la santé cardiovasculaire. Le litchi est petit et a une forme ronde et ovale. Sa couleur est rougeâtre et sa peau est dure et rugueuse avec une chair blanche et juteuse. On décolle la peau avant de le manger sans avaler le noyau. Le temps entre la floraison du litchi et sa maturation prend environ 90 à 150 jours.





Mangue



Mango

Saison : Toute l'année

La mangue est un fruit tropical à noyau qui pousse sur un arbre appelé le manguier. Riche en vitamine A et en fibres, elle est bénéfique pour la peau et la digestion. La mangue a une forme ovale et sa peau est de couleur jaune, orange ou rouge. Sa chair est orange et juteuse. On mange la mangue en la coupant de part et d'autre du noyau puis en retournant la peau. Le temps entre la floraison du manguier et la maturation du fruit prend environ 100 à 150 jours.





Melon



Melon

Saisons : Été - Automne

Le melon est un fruit à pépins qui pousse sur une plante rampante. Faible en calories, riche en vitamine C et en eau, il hydrate efficacement le corps. Le melon a une forme ronde ou ovale et sa peau est de couleur vert pâle avec des rayures. Sa chair est orange et juteuse. On mange le melon en le coupant en morceau, en retirant les graines et les parties dures du centre. Le temps entre la floraison et la maturation peut prendre entre 30 et 45 jours.





Mûre



Blackberry

Saisons : Printemps - Été - Automne

La mûre est une baie qui pousse sur un arbuste appelé la ronce. Riche en antioxydants et en fibres, elle favorise la santé intestinale. La mûre a une forme ronde et sa couleur est noire et brillante. Quand on mange la mûre, on découvre une chair juteuse et des petits grains à l'intérieur. Le temps entre la floraison de la mûre et sa récolte prend généralement 30 à 50 jours.





Myrtille

 *Blueberry*

Saisons : Été - Automne

La myrtille est une baie ronde qui pousse sur un arbuste appelé le myrtillier. Pleine d'antioxydants et de vitamine C, elle est bénéfique pour la mémoire. La myrtille a une couleur bleu foncé et une peau fine. Comme la mûre, il y a des petites graines à l'intérieur que l'on peut manger avec la chair. Le temps entre la floraison de la myrtille et sa maturation prend environ 50 à 70 jours.





Orange

 Orange

Saisons : Printemps - Hiver

L'orange est un agrume qui pousse sur un arbre appelé l'oranger. Source de vitamine C et de fibres, elle renforce le système immunitaire. L'orange a une forme ronde et sa peau est de couleur orange brillant. Quand on l'ouvre, on découvre une chair juteuse de couleur orange. Le temps entre la floraison de l'oranger et la maturation du fruit prend environ 6 à 12 mois. Attention, le soda à l'orange ne remplace pas les bienfaits du véritable fruit.





Pamplemousse

Grapefruit

Saisons : Printemps - Été - Hiver

Le pamplemousse est un agrume qui pousse sur un arbre appelé le pamplemoussier. Faible en calories, riche en vitamine C, il stimule le métabolisme. Le pamplemousse a une forme ronde et sa peau est de couleur rose. Sa chair juteuse est de couleur rose ou rouge. On épluche le pamplemousse et on le coupe en quartiers avant de le manger. Le temps entre la floraison du pamplemoussier et la maturation du fruit est d'environ 8 à 12 mois.





Pastèque

🇬🇧 Watermelon

Saisons : Été - Automne

La pastèque est un fruit qui pousse sur une plante grimpante. Rafrâchissante et hydratante, elle contient des antioxydants. La pastèque a une forme ronde, une peau dure et verte avec des rayures claires. Sa chair est juteuse de couleur rouge et accompagnée de pépins noirs. On la mange en la coupant en tranches. Le temps entre la floraison de la pastèque et sa récolte prend environ 70 à 90 jours.





Pêche



Peach

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

La pêche est un fruit à noyau qui pousse sur un arbre appelé le pêcher. Remplie de vitamine C, elle est bénéfique pour la peau. La pêche a une forme ronde et une peau duveteuse de couleur rose ou jaune. Sa chair est douce et juteuse. Attention au noyau ! Le temps entre la floraison du pêcher et la maturation du fruit prend environ 90 à 150 jours.





Poire



Saison : toute l'année

La poire est un fruit à pépins qui pousse sur un arbre appelé le poirier. Riche en fibres et en vitamines, elle favorise la santé digestive. La poire a une forme ovale et une peau lisse de couleur verte ou jaune. Sa chair est douce et juteuse. On mange la poire avec ou sans la peau. Le temps entre la floraison du poirier et la maturation du fruit prend environ 100 à 150 jours.





Pomme



Apple

Saison : toute l'année

La pomme est un fruit à pépins qui pousse sur un arbre appelé le pommier. Elle contient des fibres et des antioxydants qui améliorent la santé cardiaque. La pomme a une forme ronde et une peau lisse de couleur rouge, verte ou jaune. Sa chair est croquante. On peut manger la pomme directement sans la peler car sa peau est riche en nutriments. Le temps entre la floraison du pommier et la maturation du fruit prend environ 100 à 150 jours.





Prune



Plum

Saisons : Été - Automne

La prune est un fruit à noyau qui pousse sur un arbre appelé le prunier. Source de fibres et de vitamines, elle favorise la santé intestinale. Elle a une forme ronde et une peau lisse qui peut varier du violet foncé au jaune clair (comme la mirabelle par exemple). On peut manger la prune sans la peler et profiter de sa chair douce et juteuse. Le temps entre la floraison du prunier et la maturation du fruit prend environ 60 à 90 jours.





Raisin

 *Grape*

Saison : Automne

Le raisin est un fruit à pépins qui pousse sur des vignes. Riche en antioxydants, il est bon pour le cœur et la peau. Il a une forme ronde et une peau fine de couleur violette ou verte. A l'intérieur, sa chair est juteuse. Le raisin se présente sous forme de grappes. Le temps entre la floraison du raisin et sa récolte prend environ 60 à 100 jours.



HIVER

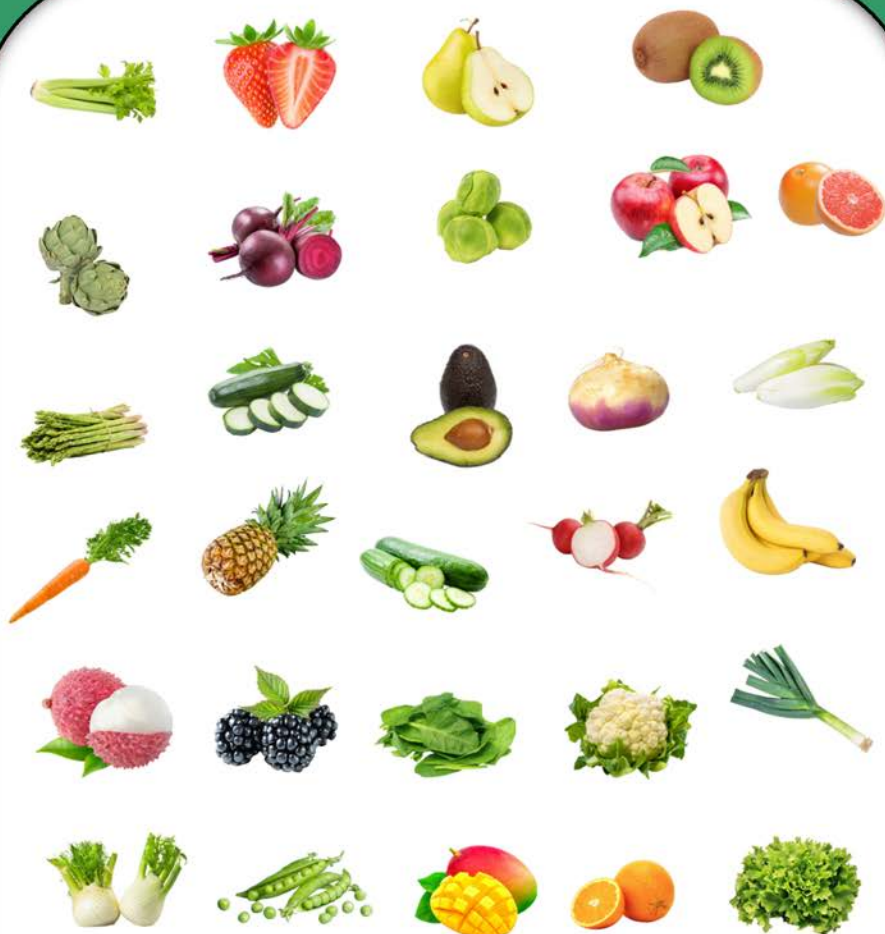
Décembre - Janvier - Février



Ananas - Avocat - Banane - Betterave - Carotte - Champignon - Choux -
Clémentine - Céleri - Endive - Epinard - Litchi - Mangue - Navet - Orange
- Pamplemousse - Poire - Poireau - Pomme - Potiron - Salade

PRINTEMPS

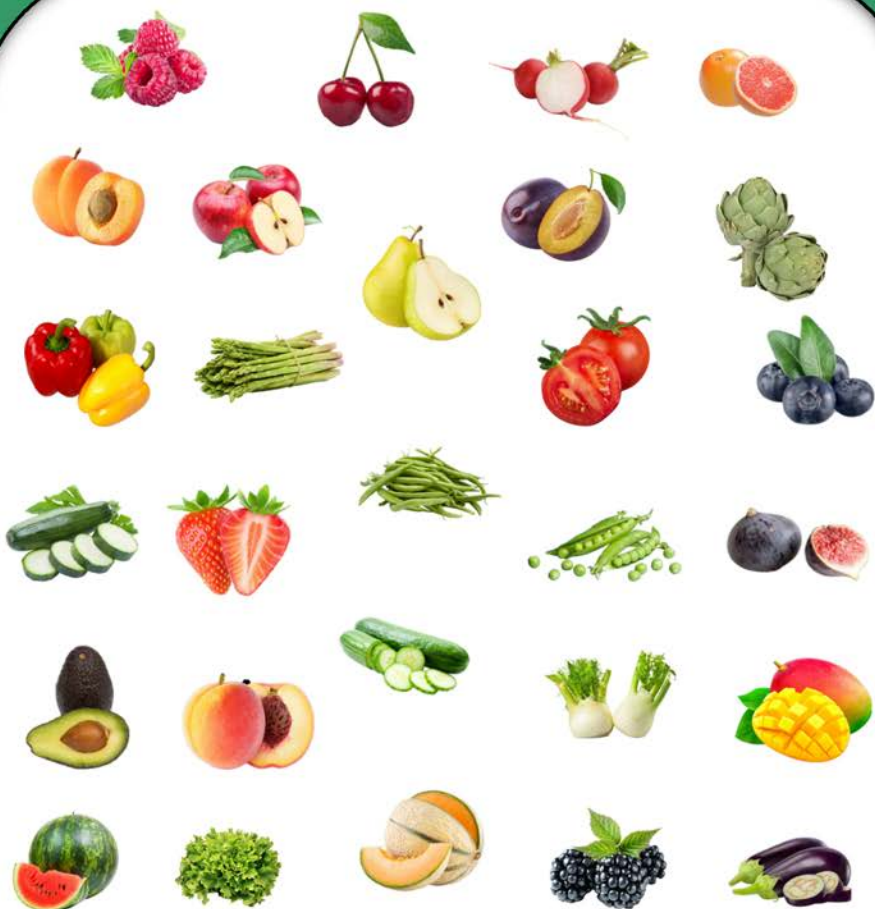
Mars - Avril - Mai



*Ananas - Artichaut - Asperge - Avocat - Banane - Betterave - Carotte -
Céleri - Choux - Concombre - Courgette - Épinard - Endive - Fenouil - Fraise
- Haricot vert - Kiwi - Litchi - Mangue - Mûre - Navet - Pamplemousse -
Poire - Poireau - Pomme - Radis - Salade*

ÉTÉ

Juin - Juillet - Août



***Abricot - Asperge - Aubergine - Avocat - Cerise - Concombre - Courgette -
Figue - Framboise - Haricot vert - Mangue - Mûre - Myrtille - Pamplemousse
- Pastèque - Pêche - Petit pois - Poire - Poivron - Pomme - Prune - Radis -
Salade - Tomate***

AUTOMNE

Septembre - Octobre - Novembre



***Abricot - Ananas - Artichaut - Aubergine - Avocat - Betterave - Brocolis -
Carotte - Champignon - Clémentine - Concombre - Courgette - Céleri - Endive -
Épinard - Fenouil - Figue - Fraise - Haricot vert - Mûre - Mangue - Melon -
Myrtille - Navet - Pastèque - Pêche - Poire - Poireau - Pomme - Potiron -
Prune - Poivron - Raisin - Salade - Tomato***

LES LÉGUMES



Vegetables

au moins 5 fruits et/ou légumes par jour

*Il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes
(par exemple : 3 portions de fruits et 2 de légumes, ...)*

Les légumes sont des aliments riches en nutriments, qui sont cultivés pour leurs parties comestibles. Ils sont principalement constitués d'une racine, d'une feuille, d'une tige ou encore d'une fleur.

Ils sont riches en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et antioxydants. Faibles en calories, ils ne favorisent pas la prise de poids.

Il en existe plus de 1000 espèces dans le monde. On en trouve de beaucoup de couleurs différentes et avec des textures très diversifiées.

Les légumes peuvent être préparés de nombreuses façons, notamment crus, cuits à la vapeur, grillés, rôtis, sautés, en purée ou encore en soupe.



Artichaut



Artichoke

Saisons : Printemps - Été - Automne

L'artichaut est un légume-fleur de forme ronde et qui est couvert de grandes feuilles dures et épineuses. Riche en fibres et en antioxydants, il favorise la digestion et la santé du foie. La partie comestible de l'artichaut est la base charnue des feuilles et le cœur qui sont de couleur claire. L'artichaut peut être servi en salade. En général, il faut environ 85 à 100 jours après la plantation des graines pour obtenir des artichauts matures que l'on peut récolter.





Asperge



Asparagus

Saisons : Printemps - Été

L'asperge est un légume-tige de couleur verte ou blanche. Faible en calories, riche en fibres, elle est bénéfique pour la digestion. La tige a généralement une longueur de 15 à 20 cm. Elle a une texture légèrement ferme et croquante. On mange généralement toute la partie de l'asperge sauf la partie la plus dure et fibreuse près de la base. Elle peut être associée à du fromage pour être savourer. L'asperge peut être récoltée environ 2 à 3 ans après sa plantation.





Aubergine

Eggplant

Saisons : Été - Automne

L'aubergine est un légume-fruit de forme ovale et allongée. Faible en calories, riche en fibres et en antioxydants, elle soutient la santé cérébrale. Elle est généralement de couleur violette. Sa peau est lisse et brillante. Elle pousse sur les branches d'une plante qui peut atteindre plus d'un mètre de haut. Seul la tige n'est pas comestible. Présente dans la ratatouille, l'aubergine peut être proposée en frites ou en batônnets panés. Environ 60 à 85 jours sont nécessaires pour obtenir une aubergine mature après la plantation des graines.





Avocat

 *Avocado*

Saison : toute l'année

L'avocat est un légume-fruit à noyau, de forme ovale, qui pousse sur un arbre appelé avocatier qui peut atteindre vingt mètres de haut. Source de graisses saines et de potassium (un minéral), il est bon pour la santé cardiaque. Sa peau est rugueuse, de couleur vert foncé. Avant de manger la chair crémeuse de l'avocat, on le coupe en deux dans le sens de la longueur et on extrait le noyau. Les tartines d'avocat sont appréciées du plus grand nombre. En moyenne, il faut généralement entre 5 et 10 ans pour qu'un avocatier commence à produire des fruits.





Betterave

 *Beetroot*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

La betterave est un légume-racine qui pousse sous terre. Remplie d'antioxydants et de nitrates, elle bonifie la santé cardiaque. Sa peau est généralement rouge foncé ou violette et sa texture est tendre. On retire la peau de la betterave avant de manger la partie ronde et colorée de la plante. La betterave peut être coupée en dés et mélangée à des pommes par exemple. En général, la betterave peut prendre entre 8 et 12 semaines pour atteindre sa maturité, à compter du moment où les graines sont semées.





Brocoli

 *Broccoli*

Saison : Automne

Le brocoli est un légume-fleur vert qui a des tiges épaisses en forme de fleur. Plein de vitamines C et K, il renforce le système immunitaire et les os. Le brocoli a une texture ferme et croquante. Tout se mange dans le brocoli hormis la partie dure des tiges. Il peut être saupoudré de parmesan ou encore accompagné d'un filet de jus de citron. En général, le brocoli prend environ 60 à 90 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Carotte



Carrot

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

La carotte est un légume-racine de couleur orange et de forme allongée qui pousse sous terre. Riche en vitamines, elle est bénéfique pour la vue et la peau. La carotte est croquante. On l'épluche avant de la consommer. Seul la racine est comestible, contrairement aux feuilles vertes au sommet qu'on ne mange pas. Coupées en bâtonnet, la carotte se marie facilement avec du yaourt. La carotte prend généralement entre 60 et 90 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Céleri

 *Celery*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Le céleri est un légume-racine qui pousse en grappe de tiges vertes rigides et creuses. Faible en calories, riche en fibres, il est bon pour la digestion et la pression artérielle. Le céleri a une texture croquante. On mange principalement les tiges, contrairement aux bouts durs et aux feuilles abîmées. Il peut être servi avec du houmous, sorte de purée de pois chiches. Le céleri prend généralement environ 90 à 120 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Champignon

 *Mushroom*

Saisons : Automne - Hiver

Le champignon a une apparence de chapeau arrondi et charnu, avec un pied cylindrique qui le relie à la base. Source de protéines végétales, de vitamines et de minéraux, il renforce l'immunité. Le champignon a une texture tendre et légèrement caoutchouteuse. L'ensemble du champignon est comestible. En revanche, certains champignons sauvages peuvent être toxiques, il est donc important d'être prudent. La croissance du champignon dépend des conditions, mais en général, elle peut varier de quelques jours à quelques semaines.





Chou de Bruxelles

🇬🇧 *Brussels sprouts*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Le chou de Bruxelles est un petit légume rond et vert qui pousse en grappe sur une tige. Riche en fibres, en vitamines C et K, et en antioxydants, il favorise la santé digestive et la santé des os. Le chou de Bruxelles a une texture tendre. On enlève les feuilles extérieures avant de manger les choux. Ils sont appréciés rôtis au four. Les choux de Bruxelles prennent généralement environ 80 à 100 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Chou-fleur

 *Cauliflower*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Le chou-fleur est un légume-fleur qui ressemble à une grosse tête de brocoli blanche. Faible en calories mais riche en vitamine C et en fibres, il soutient le système immunitaire et la santé digestive. La tête de chou-fleur, ferme et croquante, est recouverte d'une enveloppe protectrice de feuilles. On mange seulement la partie blanche. Le chou-fleur peut être servi avec du parmesan, comme le brocoli. Le chou-fleur prend généralement environ 60 à 100 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Concombre

 *Cucumber*

Saisons : Printemps - Été - Automne

Le concombre est un légume-fruit vert allongé et cylindrique, avec une peau lisse et brillante qui pousse sur des plantes rampantes ou grimpantes. Faible en calories et riche en eau, il hydrate et favorise la digestion. Le concombre a une texture croquante et juteuse. On le mange avec ou sans la peau. En rondelle, râpé ou en bâtonnets, il peut être consommé avec du yaourt. Le concombre prend environ 50 à 70 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Courgette



Zucchini

Saisons : Printemps - Été - Automne

La courgette est un légume-fruit en forme de cylindre qui pousse sur une plante. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines, elle est idéale pour la digestion. La courgette a une peau lisse et brillante qui est généralement verte parfois même rayée avec une texture tendre et croquante. On peut manger la peau, seules les extrémités ne sont pas comestibles. Élément principale de la ratatouille, la courgette se savoure également en gratin. Elle prend environ 40 à 50 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Endive



Saisons : Printemps - Automne - Hiver

L'endive est un légume-feuille de forme allongée et cylindrique, avec des feuilles serrées et croquantes qui sont blanches et vert pâle. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines, elle favorise la digestion. Seul le bout de l'endive se ne mange pas, tout le reste est comestible. L'endive peut être mangée en wraps cuits ou crus, remplis de toutes sortes d'aliments. Il faut environ 110 à 120 jours pour obtenir une endive après la plantation.





Épinard

 *Spinach*

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

L'épinard est un légume-feuille vert foncé. Riche en fer et en vitamines, il favorise la santé des os et du sang. Il est composé de tiges et de feuilles légèrement ridées qui ont une texture lisse et tendre. À la cuisson, elles réduisent considérablement de volume. Les tiges dures, quant à elles, ne sont pas comestibles. Les épinards à la crème sont un incontournable, mais on privilégie tout de même de la crème fraîche avec un indice de matières grasses relativement faible. L'épinard pousse généralement en 40 à 50 jours après la plantation.





Fenouil



Fennel

Saisons : Printemps - Été - Automne

Le fenouil est un légume-feuille qui ressemble à un petit bulbe avec des tiges et des feuilles vertes. Faible en calories, riche en fibres et en antioxydants, il favorise la digestion. Le fenouil a une texture croquante et juteuse avec une saveur anisée. La partie principale que l'on mange, est son bulbe. Les feuilles sont également comestibles. La cuisson au four peut être un bon moyen de faire découvrir le fenouil. Le fenouil prend généralement environ 80 à 100 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Haricot vert

 *Green bean*

Saisons : Été - Automne

Le haricot vert est un légume à cosse minces et longues qui pousse sur des plantes grimpantes. Source de fibres et de protéines, il favorise la santé digestive et musculaire. La partie principale du haricot vert que l'on mange, est sa gousse tendre et croquante qui contient des petites graines. Les légendaires haricots verts au beurre plaisent toujours autant ! Le haricot vert pousse généralement en 50 à 60 jours après la plantation.





Navet

Turnip

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Le navet est un légume-racine qui pousse sous terre. Source de fibres et de vitamines, il favorise la digestion et la santé osseuse. Il a une forme ronde ou aplatie. Le navet peut être de couleur blanche, jaune ou violette. La racine, avec sa texture ferme et douce, est la partie principalement consommée. Classique de la cuisine orientale, le navet peut être aussi consommé en purée. Le navet pousse généralement en 30 à 60 jours après la plantation.





Petit Pois

 *Green peas*

Saisons : Printemps - Été

Le petit pois est un légume en forme de bille que l'on retrouve dans une cosse verte. Cette cosse pousse sur une vigne. La partie principale que l'on mange est le petit pois lui-même. Riche en protéines végétales et en fibres, il est bon pour les muscles et la digestion. Le petit pois a une texture douce et croquante. La gousse, plutôt dure, n'est généralement pas consommée. Le petit pois s'associe parfaitement mélangé à des féculents comme le riz. Le petit pois pousse généralement en 60 à 70 jours après la plantation.





Poireau



Leek

Saisons : Printemps - Automne - Hiver

Le poireau est un légume-feuille qui ressemble à une grande tige verte et blanche. Source de fibres et de vitamines, il soutient la digestion et la santé cardiaque. On mange la partie blanche croquante et ferme qui pousse sous terre. La partie verte qui émerge au-dessus du sol et la base du poireau ne sont pas comestibles. La tarte aux poireaux est parfaite pour séduire petits et grands ! Le poireau prend généralement entre 70 et 120 jours pour atteindre la maturité après la plantation.





Poivron

 *Bell pepper*

Saisons : Été - Automne

Le poivron est un légume-fruit en forme de cloche ou de carré. Il peut être vert, rouge, jaune, orange ou même violet. Riche en vitamines C et en antioxydants, il soutient le système immunitaire. Avec sa texture ferme et croquante, tout se mange dans le poivron, aussi bien sa chair que sa peau. Après avoir retiré la tige, on ouvre généralement le poivron en deux pour retirer les graines et le consommer. On peut l'associer, dans un même plat, au quinoa, par exemple. Le poivron pousse généralement en 60 à 90 jours après la plantation.





Potiron

Pumpkin

Saisons : Automne - Hiver

Le potiron est un légume-fruit qui ressemble à une petite citrouille. Le potiron pousse sur des vignes qui peuvent atteindre jusqu'à 10 mètres de longueur. Riche en vitamines A et en fibres, il favorise la santé de la peau et des yeux. Il a une peau orange lisse et dure que l'on enlève avant de le consommer. Pour profiter de sa chair douce, on ouvre le potiron et on retire les graines et les filaments. Il est souvent consommé en soupe, notamment l'hiver. Le potiron pousse généralement en 80 à 120 jours après la plantation.





Radis

 *Radish*

Saisons : Printemps - Été

Le radis est un légume-racine rouge ou rose de petite taille qui pousse dans le sol. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines, il aide à la digestion. Il a une texture croquante. Comme pour de nombreux légumes, tout est comestible dans le radis, seules les feuilles et les tiges ne se mangent pas. Le radis peut être proposé nature pour une collation croquante et diététique. Le radis pousse généralement en 20 à 30 jours après la plantation.





Salade



Salad

Saison : toute l'année

La salade est un légume-feuille qui pousse dans le sol. Il existe de nombreux types de salades différents, chacun avec sa propre saveur et texture. Par exemple, il y a la laitue qui est douce et croquante, ou la roquette qui a un goût légèrement piquant. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines, la salade favorise la digestion et la santé de la peau. Elle peut être associée à tous types d'aliments : sucrés, salés ou encore amers. La salade pousse généralement en 4 à 8 semaines après la plantation.





Tomate

 Tomato

Saisons : Été - Automne

La tomate est un légume-fruit qui a une peau rouge lisse et brillante avec une chair juteuse et croquante, qui pousse sur une plante. Il existe de nombreuses variétés de tomate avec une grande diversité de formes, couleurs et saveurs. Riche en vitamines, elle est bonne pour la santé cardiovasculaire et la peau. Sa peau peut être retirée mais elle est comestible. L'association tomate mozzarella est un classique connu dans le monde entier. La tomate pousse généralement en 50 à 85 jours après la plantation.



PROTÉINES



Proteins

Viande, œuf, poisson

1 à 2 fois par jour en alternant

Les protéines sont très importantes pour le corps car elles aident à construire et à réparer les muscles, les os, la peau, les cheveux et les autres parties du corps.

Les protéines peuvent être d'origine animale avec des aliments tels que les œufs, la viande, le poisson, mais ne doivent pas être consommés avec excès (il est préférable de privilégier la volaille et de limiter les autres viandes). Les légumineuses sont une source riche en protéines d'origine végétale.

Les protéines sont plus rassasiantes que les glucides et les graisses, ce qui signifie qu'elles peuvent aider à réduire la faim et à maintenir la satiété plus longtemps.

Il est recommandé de consommer du poisson (sardine, maquereau, hareng, saumon) et des légumes secs au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres.



Flageolet

 *Flageolet*

Le flageolet appartient à la catégorie des légumineuses. Source de protéines végétales, de fibres et de fer, il est bénéfique pour la santé digestive et la circulation. On trouve le flageolet dans des cosques qui poussent sur une plante. Il a une forme légèrement ovale, comme un haricot. Le flageolet est un haricot vert immature qui se mange généralement cuit. Il pousse généralement en 70 à 90 jours après la plantation





Haricot rouge et blanc

 *White and red beans*

Les haricots rouges et blancs sont des légumes secs qui appartiennent à la famille des légumineuses. Source de protéines végétales, de fibres et de fer, ils favorisent la santé digestive et la régulation du sucre dans le sang. Les haricots sont des graines qui poussent dans des gousses. Chacune de ces gousses renferme quatre à douze graines que l'on consomme une fois cuites. Les haricots rouges et blancs, comme la plupart des haricots, poussent généralement en 80 à 100 jours après la plantation





Lentille



La lentille est considérée comme une légumineuse. Riche en protéines végétales, en fibres et en fer, elle favorise la satiété et la santé intestinale. La lentille est une petite graine comestible qui pousse dans une plante. Elle peut être de différentes couleurs : vert, brun ou encore orange comme la lentille corail. Elle pousse sur une plante qui produit des fleurs. Ces fleurs se transforment en gousses dans lesquelles se trouve la lentille. La lentille pousse généralement en 90 à 110 jours après la plantation.





OËuf

🇬🇧 *Egg*

L'œuf est un aliment produit par les poules. Il est une source de protéines de haute qualité et de nombreux nutriments essentiels. L'œuf est de forme ovale avec une coquille dure à l'extérieur et contient une substance molle à l'intérieur appelée le jaune et le blanc. Il peut être cuit de différentes manières : on peut le faire bouillir, le frire, le pocher, ou encore en faire une omelette. L'œuf est obtenu par des poules pondeuses âgé de 5 à 6 mois.





Pois chiche

🇬🇧 *Chickpea*

Le pois chiche appartient à la famille des légumineuses comme les haricots et la lentille. Riches en protéines végétales, en fibres et en minéraux, il favorise la satiété et la santé intestinale. Le pois chiche a une forme ronde et une couleur beige clair. Sa texture est tendre et légèrement farineuse. Il pousse dans une plante qui produit des gousses contenant les pois chiches. Les pois chiches poussent généralement en 90 à 100 jours après la plantation.





Produits de la mer

Seafood

Les produits de la mer englobe une catégorie d'aliments comme les poissons (thon, saumon,...) , les crustacés (crevette, crabe,...) ou encore les mollusques (huitre, calamar,...). On les retrouve dans l'eau, comme les rivières, les lacs ou les océans. Tous ces produits sont récoltés dans leur milieu naturel grâce la pêche (recommandé) ou dans des environnements contrôlés. Ils peuvent être consommés frits, grillés ou cuits au four. Riche en protéines, en acides gras oméga-3 et en vitamines, le poisson est le plus connu de ces produits et est bon pour la santé cardiaque.





Soja

 Soy

Le soja est une plante qui pousse dans de nombreux endroits à travers le monde. Riche en protéines végétales et en acides gras essentiels, il est bénéfique pour la santé cardiaque et hormonale. Le soja est notamment utilisé pour faire des aliments comme le tofu. Il est une alternative aux produits d'origine animale et est utilisé pour fabriquer le tofu. Le soja est apprécié des personnes qui suivent un régime végétarien ou végétalien. Il pousse généralement en 80 à 150 jours après la plantation.





Viandes



Meats

La viande est un aliment que l'on peut obtenir à partir de différents animaux, tels que la vache, le poulet, le cochon ou encore le mouton. La viande fournit des protéines, du fer et d'autres nutriments essentiels pour la croissance musculaire et la santé globale. Elle est consommée cuite, bouillie, rôtie, grillée ou encore cuite au four.



FÉCULENTS



Starches

À chaque repas et selon l'appétit

au moins un féculent complet par jour

Les féculents appartiennent à une catégorie d'aliments riche en glucides qui sont une source importante d'énergie pour le corps humain. Ils fournissent au corps l'énergie nécessaire pour fonctionner efficacement tout au long de la journée.

Les féculents contiennent également des vitamines et des minéraux tels que le fer, le zinc, le potassium ou encore le magnésium. Ils sont également une source importante de fibres alimentaires qui aident à maintenir la sensation de satiété (sensation de non-faim) plus longtemps. Cela peut aider à contrôler la faim et éviter les grignotages entre les repas.

Il est préférable de consommer des féculents de qualité et de limiter la consommation de féculents transformés qui contiennent des quantités élevées de sucre, de sel et de matières grasses.

(semoule)

(blé dur)

(boulgour)

B
L
É



Blé



Wheat

Le blé dur, le boulgour et la semoule sont tous des produits fabriqués à partir du blé. Source de glucides complexes, de fibres et de certaines vitamines B, il constitue une base importante dans l'alimentation. Le blé dur est cultivé à partir de grains de blé qui ont été cuits jusqu'à devenir tendres et comestibles. On précuit et concasse le blé dur pour fabriquer du boulgour. Il peut être moulu pour obtenir de la semoule. Le blé mûrit en environ 90 à 120 jours après la germination (développement de la graine).





Maïs



Corn

Le maïs est une plante qui pousse en épis avec des grains jaunes. Riche en fibres, en vitamines et en minéraux, il est bon pour la digestion et la santé des yeux. Pour préparer le maïs, il faut d'abord retirer les feuilles et les soies de l'épi. Une fois cuit, le maïs peut être mangé directement sur l'épi. On peut également retirer les grains pour les manger séparément.





Patate douce

 *Sweet potato*

La patate douce est un aliment qui a une forme allongée, une peau souvent de couleur marron foncé et une chair intérieure orange. Riche en vitamines, en minéraux et en fibres, elle favorise la satiété et la santé de la peau. La patate douce pousse dans la terre comme une pomme de terre. On retire généralement la peau, les tiges et les feuilles avant de la cuisiner. La patate douce prend généralement de 90 à 150 jours pour pousser.





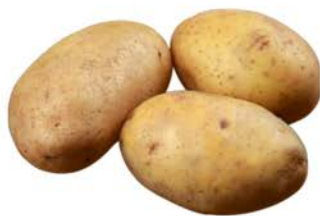
Pâtes



Pasta

Les pâtes constituent un aliment fabriqué à partir de farine de blé, de sarrasin ou d'autres céréales. On y ajoute de l'eau, parfois des œufs, puis on mélange l'ensemble pour obtenir une pâte qui est ensuite coupée en différentes formes comme des spaghettis, des coquillettes ou encore des lasagnes. Source de glucides complexes, les pâtes peuvent être enrichies en fibres et en nutriments selon le type (complet par exemple).





Pomme de terre

🇬🇧 *Potato*

La pomme de terre est un aliment qui pousse dans le sol. Source de glucides, de vitamines et de minéraux, elle constitue une bonne source d'énergie. Il existe de nombreuses variétés de pommes de terre de différentes couleurs, chacune ayant une saveur et une texture légèrement différente. Les tiges et les feuilles sont comestibles mais moins appréciées que la chair avec laquelle on fait la purée ou les frites, entre autres. La pomme de terre prend généralement de 70 à 120 jours pour pousser.





Quinoa



Quinoa

Le quinoa est une plante qui produit de petites graines que l'on mange. Sa texture est légèrement croquante et il a un léger goût de noisette. Source de protéines complètes, de fibres et de nombreux nutriments essentiels, il est idéal pour les régimes végétariens. Le quinoa est une céréale qui ne contient pas de gluten contrairement au blé. Il peut être cuisiné comme le riz. Le quinoa pousse généralement en 90 à 120 jours après la plantation.





Riz

 *Rice*

Le riz est une céréale qui pousse dans des rizières. Au fur et à mesure que les plantes de riz grandissent, de petites fleurs apparaissent sur les extrémités des tiges. Elles sont appelées "épis de riz" et contiennent les grains de riz que l'on mange. En général, le riz peut prendre de 90 à 150 jours pour pousser. Il y a différents types de riz comme le riz blanc ou le riz gluant. Source de glucides complexes, il peut être enrichi en nutriments selon le type.



GLUCIDES



Carbohydrates

À chaque petit déjeuner et goûter

À consommer avec modération

Comme les féculents, les produits sucrés, les céréales et le pain appartiennent à une catégorie d'aliments riches en glucides qui sont une source importante d'énergie pour le corps humain.

Pour le petit déjeuner ou le goûter, des céréales comme l'avoine, l'épeautre ou le blé peuvent être proposées. Ils sont souvent appréciés lorsqu'on les mélange avec des yaourts ou du lait. Des produits sucrés (biscuits, viennoiseries, ...) ou du pain (avec ou sans cacao) peuvent être également appréciés, toujours avec modération.

Les produits sucrés, les céréales et le pain sont parfois enrichis en ingrédients tels que les graines, les noix ou encore les fruits secs. Privilégiez des céréales et du pain complets. Pensez également à limiter les aliments trop gras ou trop sucrés.



Céréales

 *Cereals*

Les céréales sont des aliments qui proviennent des grains cultivés dans les champs comme le blé, l'épeautre, l'avoine ou l'orge. Source de glucides complexes, de fibres et de vitamines, les céréales constituent une base importante dans l'alimentation. Les céréales sont généralement transformées en farine ou en flocons et peuvent être consommées lors du petit-déjeuner par exemple.





Cacao



Le cacao est un ingrédient utilisé pour faire du chocolat. Il est obtenu à partir des graines d'un arbre appelé cacaoyer. On les torréfie, puis les broie pour obtenir une poudre fine. Le cacaoyer prend généralement de 4 à 5 ans pour atteindre la maturité et produire des cabosses, qui contiennent les graines de cacao. Les apports nutritifs du cacao comprennent une concentration élevée d'antioxydants, de minéraux comme le magnésium et le fer, et des composants bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.





Pain

🇬🇧 Bread

Le pain est fabriqué avec de la farine, de l'eau, du sel et de la levure. La farine est la poudre qui est obtenue en écrasant des céréales comme le blé. La pâte à pain est préparée en mélangeant ces ingrédients pour former une boule de pâte qui est ensuite cuite au four. Source de glucides complexes, il peut être enrichi en fibres et en nutriments selon le type comme les féculents.





Produits sucrés

Snacks

Les produits sucrés sont souvent fabriqués avec des ingrédients de base tels que le sucre, la farine, le beurre, et parfois du lait ou des œufs. Ces ingrédients sont combinés pour créer une variété de douceurs comme les bonbons, les gâteaux, ou les pâtisseries. Riches en glucides simples, ces produits contiennent fréquemment des graisses saturées et des sucres ajoutés. Il est recommandé de consommer des produits sucrés avec modération, en privilégiant ceux qui sont moins gras et moins sucrés.



Envie de soutenir *Ma Petite Cantine* ?

Nous serions ravis que vous laissiez votre avis.

Votre retour est précieux pour nous.



Pour laisser un avis scannez le QR code :

amazon



Merci !



Avec le livret éducatif *Ma Petite Cantine*, profitez d'un **calendrier des saisons des fruits et légumes**, de **superbes photos** ainsi que des **informations sur les aliments**.

Pourquoi manger équilibré ? Comment ? Avec quoi ? Le livret éducatif *Ma Petite Cantine* permet de répondre à chacune des questions que se posent petits et grands.

Avec *Ma Petite Cantine*, créer des repas équilibrés devient un jeu d'enfants !



Découvrez l'univers de *Ma Petite Cantine* sur
www.mapetitecantine.fr



3 770033 146019

Attention : Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.
Contient des petites pièces qui peuvent être avalées.
Dessiné et conçu en France - Fabriqué en Chine



Ma Petite Cantine
14 rue Thomas Francine - 75014 PARIS
www.mapetitecantine.fr