



Exemples pratiques

Alimentation

Pour les enfants, les jeunes et les adultes

Contenu

Exemple pratique „Recueil de menus équilibrés	3
Exemple pratique «Des recettes adaptées à tous»	6
Exemple pratique «Atelier de pesée des aliments»	7
Exemple pratique «Buffet équilibré»	8

Exemple pratique «Recueil de menus équilibrés»

L'exemple pratique «Recueil de menus équilibrés» est un outil évolutif et pratique pour encourager les équipes éducatives à planifier des menus équilibrés, pour maintenir à long terme une réflexion sur l'alimentation au sein des groupes de vie et pour partager des expériences. Il permet de valoriser les pratiques actuelles correspondant aux critères de qualité d'une alimentation équilibrée.

- > Les groupes de vie proposent des menus équilibrés (critères définis) et fournissent également les recettes spécifiques.
- > Une personne est responsable de centraliser les menus et de les diffuser aux autres groupes de vie (photocopie, intranet, journal interne).
- > Document «Recueil de menus» qui comprend les principes de fonctionnement, les critères de qualité, et un exemple de fiche de menu:

Projet de création d'un recueil de menus

Objectifs:

- > Créer un outil évolutif et pratique pour encourager les équipes éducatives à planifier des menus équilibrés.
- > L Provoquer et maintenir à long terme une réflexion sur l'alimentation au sein des groupes de vie, et un partage d'expériences entre les groupes de vie.
- > Valoriser les pratiques actuelles qui correspondent aux critères de qualité d'une alimentation équilibrée.

Principes:

- > Le recueil de menus est alimenté régulièrement par les groupes de vies, selon un planning défini.
- > Les groupes de vie proposent des menus équilibrés et adaptés à la réalité du Foyer et qu'ils ont déjà testés. Ils fournissent également les recettes spécifiques si nécessaire.
- > Le groupe de vie qui propose un menu en donne également une évaluation sensorielle (apparence, odeur, saveurs, arômes, texture...) et/ou ses remarques quant à la préparation du menu. Evaluation et remarques des résidents et de l'équipe éducative.
- > Une personne est responsable de centraliser les menus et de les diffuser aux autres groupes de vie (photocopie, intranet, journal interne ?).
- > Le recueil comporte 3 rubriques
 - menus avec viande ou poisson ou œufs
 - menus sans viande ni poisson ni œufs
 - recettes de base (sauce à salade, béchamel sans graisse...).

Critères de qualité des menus:

- > Les menus sont réalisables dans le cadre des groupes de vie (matériel, temps et personnes à disposition) et adaptés au budget.
- > Les menus sont équilibrés, c'est-à-dire qu'ils comportent:
 - Au moins 180 g de légumes par personne (crus ou cuits)
 - Un aliment farineux (pain, pâtes, pommes-de-terre...) dont la portion peut être adaptée aux besoins de chaque résident
 - Un aliment protéique en quantité adéquate:
 - 100 à 120 g de viande ou poisson ou tofu ou Quorn ou Seitan
 - 2-3 œufs ou
 - 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou
 - 60 g de fromage à pâte molle ou
 - du lait, du yogourt, du fromage frais (séré, cottage)....
 - Des huiles de bonne qualité nutritionnelle en quantité modérée : 2 à 3 c. à café par personne
 - huile de colza, d'olive, de germes de blé ou de noix pour la cuisine froide
 - huiles de colza ou olive raffinées ou huiles de tournesol HO ou colza HOLL pour étuver
 - huiles de tournesol HO ou de colza HOLL pour rôtir
- > Les menus ne comportent pas de mets gras. Les mets gras sont:
 - les saucisses et charcuteries (sauf jambon et viande séchée),
 - les mets panés et les fritures,
 - les mets en sauce à la crème, au mascarpone ou au beurre,
 - les mayonnaises traditionnelles
 - les mets à base de pâte feuilletée ou brisée ou sablée (la pâte à pizza n'est pas un met gras).
- > Si le menu comporte un dessert, celui-ci est à base de laitage ou de fruit.

Exemple de fiche de menu / catégorie sans viande

Nom du menu:

*Pizza aux légumes
Salade verte*

Liste d'ingrédients pour 10 personnes:

*Pâte à pizza non abaissée, 800 g à 1 kg
Passata de tomate, 7 dl
Poivrons de couleurs différentes, 500 g
Cœurs d'artichauts, 240 g
Mozzarella 600 g
Sel, poivre, origan
Salade verte
Huile, vinaigre, moutarde*

Recette spécifique:

Pizza:

1. Préchauffer le four à 200 degrés
2. Abaisser la pâte finement et répartir sur trois grandes plaques.
3. Répartir la sauce tomate sur les trois pizzas.
4. Répartir les poivrons et les cœurs d'artichauts coupés en dés sur les trois pizzas.
5. Répartir la mozzarella coupée en dés sur les trois pizzas.
6. Assaisonner
7. Cuire 10 minutes la première pizza. Cuire la 2ème en dégustant la 1ère et la 3ème en dégustant la 2ème

Remarques évaluation des résidents et éducateurs:

Trouver des recettes saines et savoureuses :

Dans les livres:

- > L'Assiette des quatre saisons, Fédération vaudoise des ligues de la santé
Commande: La boutique santé tel 021 601 066 66, fax 021 623 37 10
- > Céréales et légumineuses, Ligues de la santé – Centre de prévention
Commande: La boutique santé tel 021 601 066 66, fax 021 623 37 10
- > Bien manger à petit prix, Fédération des consommateurs, 2010
Commande: www.frc.ch
- > Savourer sainement, Editions Betty Bossi SA, 2007
Commande: www.bettybossi.ch

Sur Internet:

- > Fondation 02
www.fondationo2.ch (rubriques «Fondation 02» et «Nos recettes»)
- > Fourchette verte:
www.fourchetteverte.ch (rubrique «Les recettes»)

Exemple pratique «Des recettes adaptées à tous»

L'exemple pratique «Réalisation de recettes» est un outil permettant au personnel d'encadrement de choisir au mieux les recettes proposées.

Dans les unités de logement et les salles de classe, il est fréquent que des personnes soient allergiques à certains aliments. Le personnel d'encadrement / les enseignants peuvent et doivent parfois préparer des recettes qui conviennent à tout le monde. Il peut donc être très utile de mentionner dans un tableau (voir exemple ci-dessous) les aliments de chaque étage de la pyramide alimentaire qui sont supportés par tous les résidents du groupe.

Aliments	Convient à tous	Convient à tous en petites q uantités	Ne convient pas à tous
Boissons			
Légumes			
Fruits			
Farineux			
Aliments riches en protéines			
Aliments riches en matières g rasses			
Sucreries et snacks			

Pour une alimentation variée, il faut manger des aliments de tous les étages de la pyramide et pouvoir choisir parmi différents produits d'une même catégorie. Les étages les plus larges constituent la base de l'alimentation.

La brochure «A table!» (2012) de la Société suisse de nutrition (SSN) est un outil précieux pour classer les aliments dans leur étage respectif. www.sge-ssn.ch



Exemple pratique «Atelier de pesée des aliments»

L'exemple pratique «Atelier de pesée des aliments» permet de prendre conscience des quantités servies en fonction du type de menu et de comparer les quantités habituellement servies aux quantités recommandées.

L'équipe éducative est invitée à servir un menu dans une assiette de l'institution et à contrôler ensuite le poids des divers aliments. Ces poids sont comparés aux poids de référence de l'assiette optimale. Peser les aliments une fois avec un menu comportant un légume cuit et une fois le même menu sans légumes cuits.

Matériel:

Une balance - des assiettes - les aliments préalablement précuits - cuillères pour le service – le poster de l'assiette optimale à télécharger sous:

<http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/04/poster-assiette.pdf>

Feuille de consigne:

Unten sind als Beispiel zwei Menüs abgebildet.

1. Servir les composants des menus 1 et 2 comme habituellement. Pour le menu 1, servir la salade dans une assiette séparée.
2. Peser chaque composant des menus servis. Et noter les résultats ci-dessous.
3. Comparer les poids obtenus dans les deux menus et comparer les résultats avec les poids de référence de l'assiette optimale.

Menü 1	Menu 2
Emincé Riz Salade verte	Emincé Riz Petits pois
Abgemessenes Gewicht	Abgemessenes Gewicht
Viande : Riz: Salade verte:	Viande: Riz: Petits pois:

Poids de référence de l'assiette optimale:

Viande : 100-120 g
Riz cuit : 90-150 g
Légumes : 180 g

Variante: Le même exercice peut être fait avec des assiettes de différentes grandeurs et avec des menus divers..

Exemple pratique «Buffet équilibré»

L'exemple pratique «Buffet équilibré» permet d'organiser un repas festif équilibré et de comprendre la composition d'un repas équilibré.

Lors d'un repas festif réunissant toute l'institution, préparer un buffet équilibré. Les mets du buffet sont répartis sur trois nappes de couleurs différentes. L'une verte pour les légumes et fruits, la deuxième beige pour les aliments farineux et la troisième rouge pour les aliments protéiques. Les mets sont présentés sur la nappe de couleur correspondante. Les convives sont invités à se servir selon les proportions de l'assiette optimale.



Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:



GETRÄNK

Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Kaffee



GEMÜSE UND/ODER FRÜCHTE (MIND. 2/5 DES TELLERS)

Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost zum Knabbern usw.



STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL (CA. 2/5 DES TELLERS)

z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weiße Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.



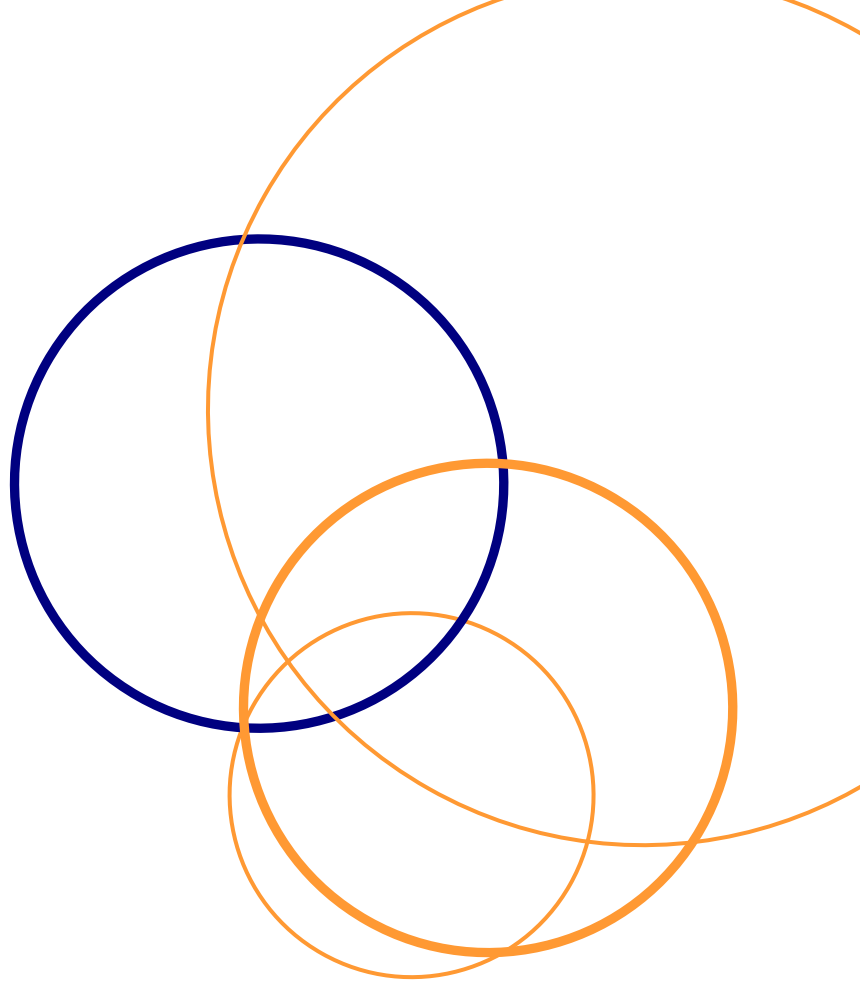
EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL (CA. 1/5 DES TELLERS)

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan. Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse

Materiel

- D Le poster de l'assiette optimale à télécharger et à imprimer en format A3 et plastifier sous:
- <http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2012/04/poster-assiette>
- Trois nappes (1 rouge, 1 verte, 1 beige).
- Couverts et aliments nécessaires au repas.





Procap Suisse
Procap bouge
Frohburgstrasse 4
Postfach
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30
procapbouge@procap.ch
www.procap-bouge.ch