

Apprendre à manger avec 18 000 F par mois



SOMMAIRE

.....

1. Les 4 grandes familles d'aliments et l'eau
2. L'équilibre alimentaire
3. L'alimentation de l'enfant
4. Exemple de menus sur une semaine pour 2 adultes et 1 enfant.
5. Le caddy de la semaine
6. Comparaison de prix du « fait maison » et du produit acheté
7. Conservation des aliments
8. Petites économies alimentaires



LES 4 GRANDES FAMILLES D'ALIMENTS ET L'EAU



L'eau

C'est la seule boisson indispensable à la vie. Privilégier l'eau du robinet, elle coûte très peu.

Les fruits et légumes

Par exemple : carotte, chou, courgette, concombre, salade verte, choufoute, aubergine, feuille de taro, épinard, oignon, squash, navet, radis, papaye, mangue, pomme, corossol, orange, mandarine, raisin, letchi, ananas, goyave, pomme cannelle, pomme cythère, pomme liane, pastèque, prune, carambole...



Ils peuvent être consommés frais, surgelés ou en conserve, et préparés en compote, en purée, entier, crus ou cuits.

Riches en vitamines, minéraux, fibres et eau, ils aident à se protéger des maladies. Ce sont des aliments protecteurs.

Du moins cher **Au plus cher** 



Faites pousser vos légumes chez vous, cela reviendra encore moins cher !
Pas besoin d'un grand jardin, même sur un balcon, dans des pots vous pouvez faire pousser des légumes (tomates, carottes, haricots...)



Les féculents, les tubercules et les légumes secs (lentilles, haricots blancs ou rouges, fèves, ambreuvades)



Ils permettent d'avoir l'énergie nécessaire pour réaliser les activités **quotidiennes et se maintenir en vie.**

Ce sont les aliments énergétiques.

Exemple : igname, taro, pâtes, semoule, riz, petits pois, banane poingo, pain, maïs, patate douce, manioc, pomme de terre, lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, ambrevades...

Du moins cher

Au plus cher



Les produits laitiers et les viandes, poissons et œufs

Ce sont les aliments constructeurs et d'entretien car ils permettent au corps de grandir et de s'entretenir.

Les produits laitiers sont nécessaires à la construction et à la solidification des os.

Exemple : lait, yaourt, fromage, fromage blanc, crème dessert...

Les viandes, poissons, œufs et les légumes secs sont riches en fer, indispensable à la construction d'un sang de bonne qualité.

Exemple : poulet, bœuf, porc, agneau, roussette, poissons, crevettes, œufs, jambon, thon en boîte...



Du moins cher

Au plus cher



Les aliments à limiter

Ce sont les produits très gras, très sucrés et très salés. Ces aliments augmentent le risque d'apparition de certaines maladies (diabète, caries, maladies du cœur...).

Exemple : Les produits sucrés comme les boissons sucrées, sodas, biscuits, sucre, miel, caramel, bonbons, céréales sucrées, oiaï. Les produits gras comme le beurre, huile, lait de coco, crème fraîche, charcuterie, biscuits salés apéritifs, chips, frites, beignets, cacahuètes, pistaches...

Les produits salés comme le sel, sauce tomate, sauce soja, charcuterie, biscuits salés apéritifs...



Du moins cher

Au plus cher



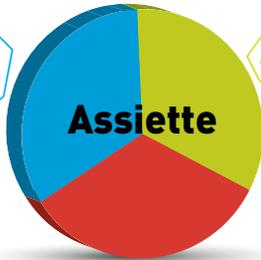
L'équilibre alimentaire

Manger sainement, c'est trouver un équilibre entre ce que l'on mange et ce que le corps va dépenser.

Varié son alimentation en choisissant pour chaque repas, c'est :

- 1 ou 2 aliments de protection (fruits et légumes) qui remplira 1 tiers de l'assiette.
- 1 aliment énergétique (féculents et légumineuses) qui remplira un autre tiers de l'assiette.
- 1 ou 2 aliments de construction (produit laitier +/- viande, poisson, ou œuf), qui remplira le dernier tiers de l'assiette.
- L'équivalent d'une cuillère à soupe de matière grasse par personne (pour l'assaisonnement, les cuissons...).

Aliment de croissance
et d'entretien



Aliment de protection

Aliment énergétique

Exemple d'assiette :

Cette assiette est équilibrée. Elle peut être complétée par un laitage en dessert et/ou une crudité ou un fruit.



L'alimentation de l'enfant

Jusqu'à 6 mois, il est recommandé de nourrir son bébé exclusivement avec du lait. Le lait maternel représente la solution idéale et le moyen le plus économique de nourrir bébé. À défaut, il existe aussi des « préparations infantiles » mais qui seront plus coûteuses.

À partir de 6 mois, les repas seront progressivement diversifiés.

6 mois	6-9 mois	9-12 mois	12-/24 mois	24-/36 mois
--------	----------	-----------	-------------	-------------

LAITIERS PRODUITS

Lait maternel (LM) ou infantile	LM ou 1 ^{er} âge	LM ou 2 ^e âge →=500 ml/j	LM ou lait de croissance
Yaourts, crèmes desserts et fromage blanc nature			
Fromages pasteurisés			

CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Céréales infantiles				
Pomme de terre		en purée		
Pâtes fines, Semoule, riz				
Pain				
Légumes secs en purée				En purée dès 15/18 mois

LÉGUMES

Légumes cuits (frais, lavés, épluchés ou surgelés) Légumes crus (lavés, épluchés, égrainés et mixés)		Moulinés		Hachés puis petits morceaux
---	--	----------	--	-----------------------------

FRUITS

Fruits cuits ou crus bien mûrs		En compote		Écrasés avec petits morceaux fondants puis progressivement fruits à croquer
--------------------------------	--	------------	--	---

VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

Viande rouge et blanches, volailles, jambon blanc, poissons, œuf dur		Mixés : 10 g/j (2cc) Mixés 14/ dur	Hachés : 20 g/j (4cc) Hachés 13/ [dur]	30g/j (6cc) 12/ œuf
--	--	---------------------------------------	---	------------------------

ALIMENTS À LIMITER

Huile végétale beurre, crème fraîche		Matière grasse non cuite (de 6 mois à 18 mois)		
Produits sucrés		SANS URGENCE : À LIMITER		
Sel				Peu pendant la cuisson, ne pas re saler à table



Vers 1 an, son alimentation sera proche de celle des adultes mais jusqu'à 3 ans, il aura encore des besoins spécifiques. La phase d'apprentissage de l'alimentation « adulte » se poursuivra tout au long de l'enfance.

Importance des laitages

Pour une bonne croissance, les enfants et les adolescents doivent consommer des produits laitiers à chaque repas.

Conseils Reconstitution du lait en poudre



1 bol d'eau (250 ml) + 3 cuillères à soupe de lait en poudre fournissent un «vrai» lait bien dosé.

Les équivalences en calcium



= 300 mg. de calcium

1 bol de lait

2 yaourts

30 g de gruyère

Les aliments à limiter

Boissons sucrées.

Même diluées avec de l'eau, elles favorisent l'apparition des caries dentaires, habituent l'enfant à consommer des aliments sucrés et augmentent les risques d'apparition de certaines maladies (diabète, maladies du cœur...). **L'eau est la seule boisson indispensable à la vie et la plus économique.**

La consommation de produits très sucrés ou très salés, le grignotage

sont néfastes pour la santé des enfants. De plus, consommer tous ces produits coûte cher et empêche d'acheter des produits essentiels au bon équilibre alimentaire. Les habitudes alimentaires se prennent très tôt. Habituer son enfant à manger équilibré et à boire de l'eau lui permettra d'avoir des bases alimentaires favorables à une bonne santé.

Quand alimentation rime avec récompense.

Si vous souhaitez récompenser votre enfant ou tout simplement lui faire plaisir, il existe des moyens autres que de lui offrir des aliments sucrés, salés ou gras. Des petits jeux au même coût que ces aliments peuvent être trouvés (par exemple : 1 ballon gonflable, un stylo ou un petit carnet à dessin...)



Exemple de menus pour une semaine pour 2 adultes et 1 enfant

Nous considérons que les lundi, mardi, jeudi et vendredi, l'enfant mange à la cantine.

LUNDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Beurre	Déjeuner Salade composée (maïs/concombre/ tomate/œufs)	Dîner Poulet au carry*
MARDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Beurre Pur jus de fruit	Déjeuner Sandwich au poulet/ (reste de la veille)/ carotte râpée/tomate	Dîner Boîte de raviolis aux légumes
MERCREDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Confiture	Déjeuner Salade de lentilles/ concombre/2 saucisses/ 1 œuf	Dîner Soupes chinoises (Ajout d'un petit verre de lait dans la soupe de l'enfant)
JEUDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Beurre	Déjeuner Sandwich pâte Pomme	Dîner Œufs brouillés au chou blanc*
VENDREDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Confiture	Déjeuner Sandwich maquereaux/ concombre/chou cru en lamelle	Dîner Riz assaisonné de Maggi sardines, pommes, lianes
SAMEDI		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Pur jus de fruit / Confiture	Déjeuner Petis pois/riz/carottes/ oignons/lardons Flan*	Dîner poisson papillote banane poingo
DIMANCHE		
Petit déjeuner 2 bols de café au lait 1 bol de lait chocolaté 1 baguette de pain Pur jus de fruit Beurre	Déjeuner Gratin de chouchoutes* Steack de cerf Poé*	Dîner Macédoine de légumes (reste de petits pois/ carottes + haricots verts). Reste de flan

*voir recettes

Flan
Poulet au carry économique
Œufs brouillés au chou blanc
Gratin de chouchoutes (béchamel)
Poé



Le caddy pour la semaine



 11 œufs 330 F	 1 boîte de pâté 113 F	 1 poulet 320 F
 2 saucisses 35 F	 Lardons 110 F	 1 boîte de sardines 175 F

Total : 1263 F

 Carotte crue 100 g 12 F	 2 tomates 150 F	 3 concombres 150 F
 Ail 50 g 20 F	 3 pommes lianes 120 F	 Oignons 100 g 16 F
 Chou vert 700 g 119 F	 Boîte de petits pois/ carottes 195 F	 Boîte 1/2 de tomates pelées 70 F
 Haricots verts 200 g 78 F	 2 pommes 100 F	 1l de jus de pur jus de fruits 195 F

Total : 1225 F

 3,8 litres de lait demi-écrémé 415 F	 50 g de fromage 75 F
---	---

Total : 1478 F
1263 F
(vpo) + 415
(produits laitiers)

 10 baguettes de pain 660 F	 300 g de pommes de terre 72 F	 150 g de lentilles 42 F
 1 boîte ^{1/2} de maïs 300 g 90 F	 450 g de riz 42 F	 Boîte de raviolis 800 g 210 F
 3 soupes chinoises 150 F		

Total : 1266 F

 Sucre en poudre 170 g 18 F	 Margarine 30 F	 Confiture 30 F
 Cacao 128 F	 Lait de coco 150 F	
 Café 98 F	 Huile 46 F	 Vinaigre 26 F

Total : 526 F



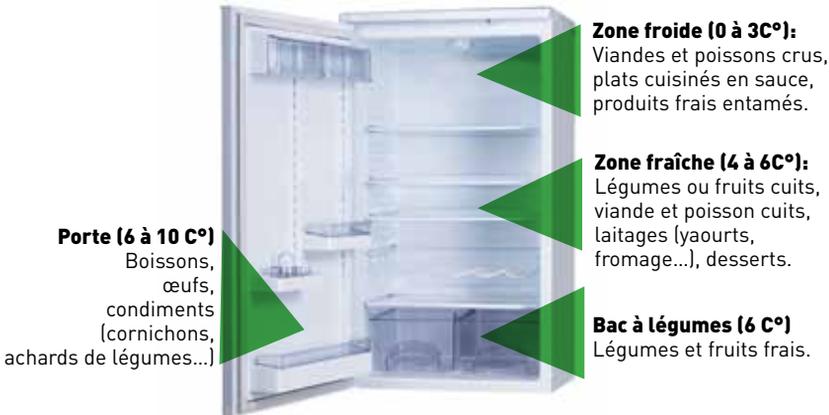
Comparaison de prix du « fait maison » et du produit acheté

PRODUITS	ACHETÉS	FAITS MAISON
 1 croque-monsieur	250 à 400 F	119 F
 1 sandwich jambon/salade	250 à 450 F	99 F
8 flans caramel	695 à 830 F	567 F
5 parts de cake aux pépites de chocolat	315 à 595 F	283 F
525 g de taboulé	(en boîte) 475 à 525 F	305 F



Conservation

L'intérieur du réfrigérateur comporte des zones de températures différentes, afin de conserver au mieux ces aliments, il est important de connaître ces zones.



Porte (6 à 10 C°)

Boissons, œufs, condiments (cornichons, achards de légumes...)

Zone froide (0 à 3C°):

Viandes et poissons crus, plats cuisinés en sauce, produits frais entamés.

Zone fraîche (4 à 6C°):

Légumes ou fruits cuits, viande et poisson cuits, laitages (yaourts, fromage...), desserts.

Bac à légumes (6 C°)

Légumes et fruits frais.

Congélation

En général, le réfrigérateur n'a pas de congélateur intégré, il faut donc en acheter un. Cet achat est avantageux car il permet d'éviter les gaspillages.

Exemple :

- il reste la moitié d'un pain, plutôt que de le laisser durcir à l'air, je le congèle pour une prochaine fois.
- J'ai fait une grosse marmite de poulet au soyo, il y en a trop, j'en congèle pour un jour où je n'aurai pas envie de cuisiner.

Ne jamais recongeler un plat (ou autre) décongelé : risque d'intoxication alimentaire.

Petites économies alimentaires

.....

Prévoir une liste d'achats et faire ses courses le ventre plein (on est moins tenté !).

Acheter des produits quand ils sont à leur meilleur prix (selon saison, promotion...).

Regarder dans les rayons du bas : en général les produits les moins chers y sont rangés.

Comparer les prix de différentes marques.

Faire soi-même la cuisine plutôt que d'acheter des plats tout faits.

Regarder les dates de péremption.

Ne pas acheter des produits si l'emballage est abîmé.

.....



Consommer en petite quantité des aliments qui ne sont pas indispensables pour la santé (soda, confiserie, chips...), ils coûtent chers.

Préparer un plat principal en double et congeler la moitié pour la semaine suivante.

Utiliser un « économe » pour peler les légumes.

Utiliser une cuillère à soupe quand on verse de l'huile (on en mettra moins).

Préparer et consommer en premier les produits périssables (légumes/fruits...).

Consommer les restes d'une autre façon pour les rendre plus appétissants.

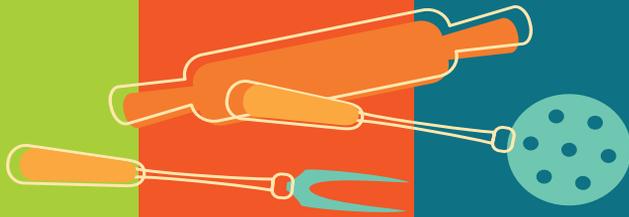
Couvrir les marmites et casseroles pour réduire le temps de cuisson.

Utiliser une marmite à pression (cuisson plus rapide, donc plus économique au niveau gaz ou électricité).

Faire pousser ses propres légumes dans son jardin, dans un petit potager et même sur son balcon.

.....





Ce document a été conjointement piloté par :

La Direction du logement

12, avenue Paul Doumer
BP J3 - 98 849 Nouméa
Tél. 27 31 61

et par

La Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et sociale (DPASS)

Service de Prévention et de Promotion de la Santé
5 rue Galliéni - Imm. Galliéni 1- 6^e étage
BP U2- 98852 Nouméa cédex
Tél. 24.25.98

