

Jeu de petites mains,  
jeu de portions



Et si on apprenait à gérer nos  
portions alimentaires avec nos  
mains



by Nubel



# Jeu de petites mains, jeu de portions



## LES PORTIONS

Fruits

Légumes

Féculents

VVPOLAV

Produits laitiers et alternatives végétales

Huiles et matières grasses

Fruits à coque et graines

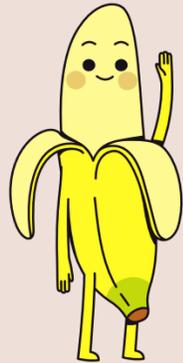
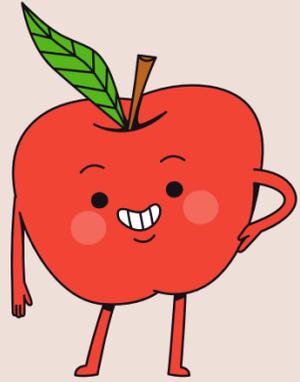
**2 portions/jour 2-3 portions/jour 5-8 portions/jour 1 portion/jour 2-3 portions/jour 2-3 portions/jour 1 portion/jour**

## POUR QUI ET POURQUOI ?

- Tu as envie d'être en forme, bien dans ton corps, agile en sport et concentré en classe? Pour cela, une bonne alimentation est importante.
- Entre 3 et 12 ans, on adapte la qualité et les quantités de ce que l'on mange.  
"Jeu de petites mains, jeu de portions" t'aide à savoir si ce que tu consommes correspond à tes besoins pour bien grandir. Par exemple : si tu manges assez de légumes et pas trop de sucreries.
- Des portions trop grandes ou mal adaptées peuvent entraîner des maladies ou des problèmes de poids à l'âge adulte. C'est à ton âge que s'acquièrent les bons réflexes.
- C'est très facile d'utiliser ses mains pour savoir quoi manger. On les a toujours avec soi et leur taille donne une bonne idée de nos portions. En plus, l'outil évolue avec toi, ta main grandit à chaque anniversaire comme tes besoins.
- Pour te guider dans tes choix alimentaires ou si tu ne te sens pas bien dans ton corps, que tu ne supportes pas certains aliments... n'hésite pas à consulter un diététicien ou un professionnel de la santé.
- Et n'oublie pas de pratiquer une activité physique régulière pour rester en pleine forme.



# Jeu de petites mains, jeu de portions



## FRUITS

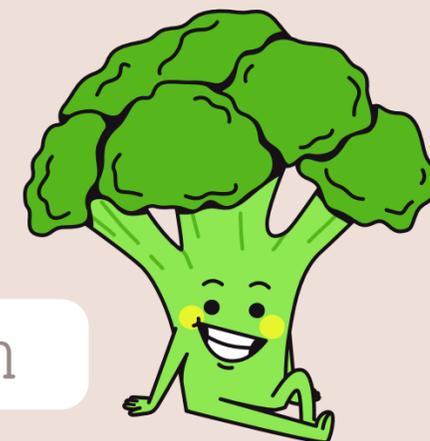
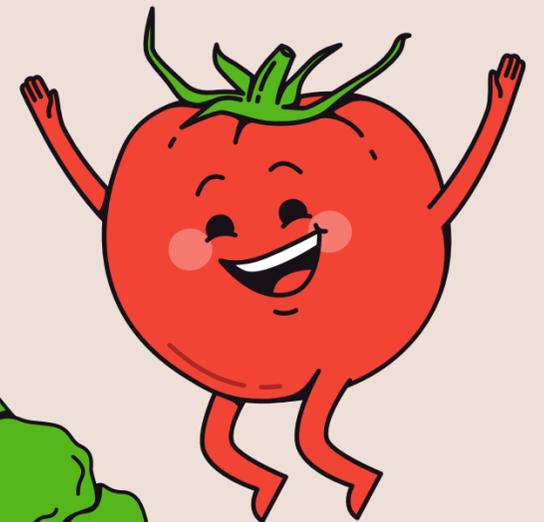
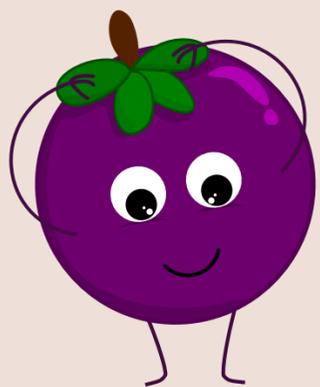
2 portions/jour

## LÉGUMES

2 à 3 portions/jour



1 portion = 1 poing



On se régale de délicieux fruits et légumes de saison



# Jeu de petites mains, jeu de portions



Pâtes, riz, quinoa, semoule, etc. (cuits)



1 portion = 1/2 poing

## FÉCULENTS

5 à 8 portions/jour

Pain



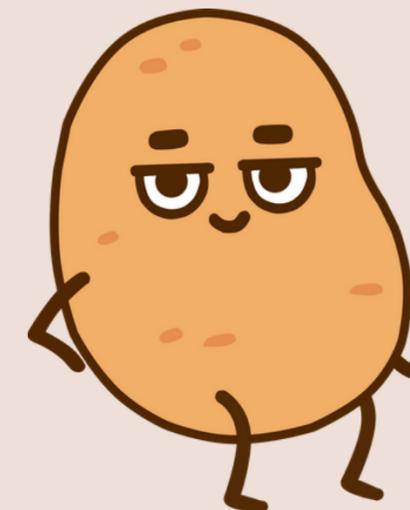
1 portion = 1 paume + premières phalanges



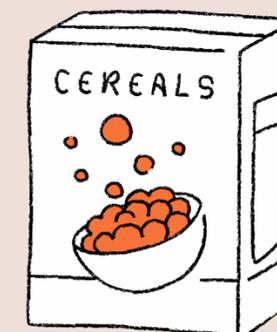
Pommes de terre et céréales petit déjeuner



1 portion = 1 poing



! On en mange à tous les repas et on les préfère complets





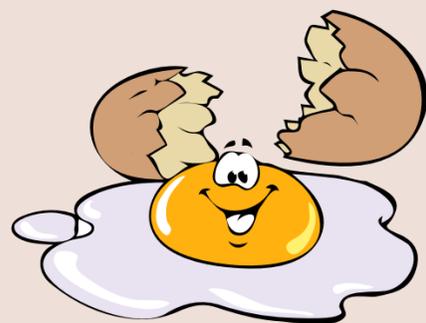
# Jeu de petites mains, jeu de portions



Poissons



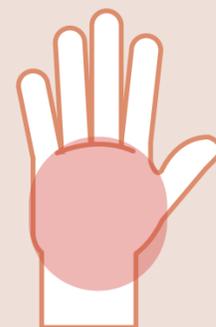
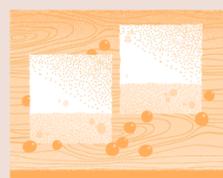
1 portion = 1 paume + premières phalanges



## VVPOLAV

1 portion/jour

Viandes, volailles, œufs et alternatives végétales



1 portion = 1 paume



Légumineuses



1 portion = 1 poing



Et si on découvrait les légumineuses? Prépare-les en salade, dans des sauces ou encore en houmous sur ta tartine...



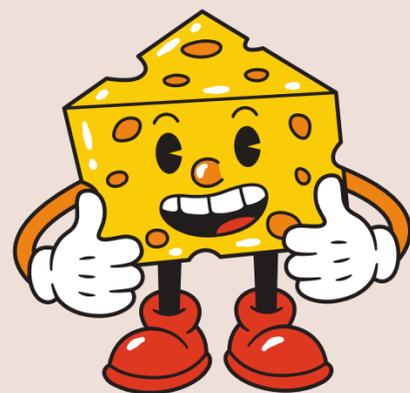
# Jeu de petites mains, jeu de poings



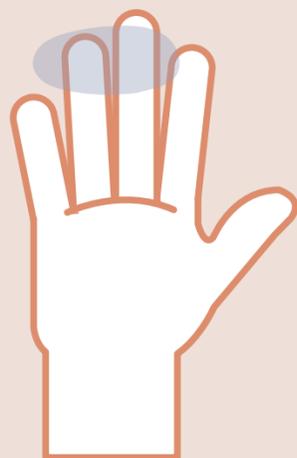
## PRODUITS LAITIERS et alternatives végétales enrichies en calcium



Fromages **2 à 3 portions/jour**

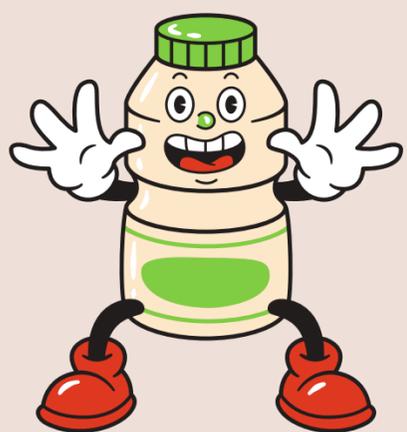


Yaourts,  
laitages et  
alternatives



1 portion = bout de 2 doigts

1 portion = 1 poing



! On profite de tout, c'est trop bon et excellent pour la solidité de tes os

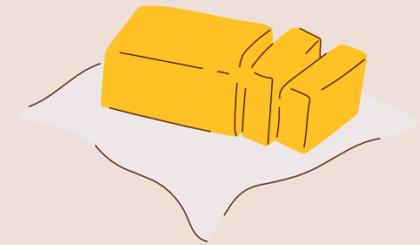


# Jeu de petites mains, jeu de portions



## HUILES ET MATIÈRES GRASSES

2 à 3 portions/jour



1 portion = 1/2 pouce



On n'en abuse pas mais surtout, on les choisi de qualité pour les bons acides gras qu'elles apportent

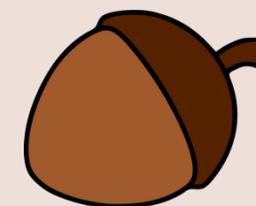
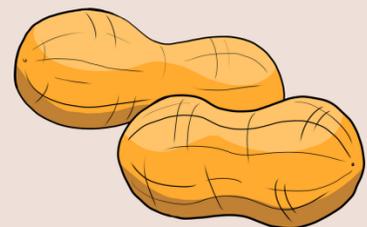


# Jeu de petites mains, jeu de portions



## FRUITS À COQUE ET GRAINES

1 portion/jour



1 portion = le creux de la main



On les déguste non salés, non enrobés, non sucrés  
Une collation pleine d'énergie

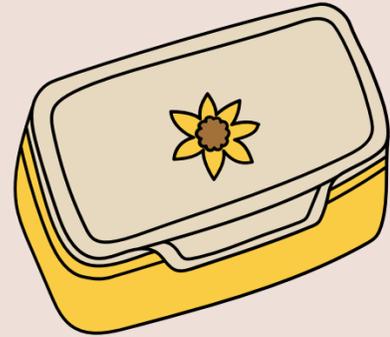
# Jeu de petites mains, jeu de portions



## TRUCS ET ASTUCES POUR PROFITER DE SON ALIMENTATION

- Règle de base et conseil d'ami: tu oublies tous les écrans quand tu manges !
- L'idéal est de consommer 4 repas par jour : petit déjeuner, repas du midi, goûter et repas du soir.
- Une collation à 10H ? Oui si le petit déjeuner a été pris très tôt ou s'il n'est pas complet (alors, on peut emporter un produit céréalier, un produit laitier ou un fruit et une boisson par exemple)
- Pour augmenter ta consommation de fruits/légumes quelques astuces à préparer en famille:
  - >Des boulettes de viandes aux légumes
  - >De délicieuses purées avec des poireaux, épinards ou des courgettes
  - >Des bâtonnets de carottes, concombres, tomates cerises quand il y a un apéro
  - >Des brochettes de fruits pour un goûter plein de vitamines
- Info pour les parents :
  - >Prenez le temps de manger en même temps que les enfants et au même moment.
  - >Faites du repas familial un moment agréable et calme.
  - >Si votre enfant refuse de manger un aliment, demandez-lui juste de « goûter ». Refaite le test sur un prochain repas. A force d'essais (jusque 20X) et de patience, vous pourriez être surpris par les changements de goûts de votre enfant.

# MA BOITE À LUNCH DE LA FORME



On met dedans :

 un féculent et une garniture 

  des fruits   des légumes

 et une gourde d'eau

On évite les charcuteries.

Poulet, oeufs, viande peuvent servir de garniture s'ils ne sont pas proposés au repas du soir.

Quelques idées :

- un wrap avec une tranche de fromage et de la salade, des mini concombres et des fraises
- une tartine d'houmous (si possible fait maison), des bâtonnets de carottes, des tomates cerises et une mandarine
- un potage à l'école, du pain complet avec du fromage frais, des concombres et une poignée de fruits à coque sans enrobage
- un pain bagnat tartiné de caviar d'aubergine, quelques olives et une pomme

Et pour le goûter :

- Une tartine à la confiture et un verre de lait
- Une tranche de cake maison et une poire
- Un pain pita à la banane
- Une poignée de fruits à coque sans enrobage ni sucré ni salé
- Un riz au lait maison



## Les boissons

### Eau non sucrée



- Eau à volonté, plusieurs fois par jour



Boissons sucrées, jus de fruits, smoothies, limonades, grenadine...

- Occasionnellement
- Contiennent du sucre

## Les extras

A consommer avec modération et occasionnellement.



# Coup d'oeil sur les autres outils Nubel



## La table de composition

- La composition nutritionnelle (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux) de plus de 1500 aliments classés en groupes et sous-groupes alimentaires
- En annexe, retrouvez les recommandations nutritionnelles, des informations sur les additifs, édulcorants, compléments, etc.



## Internubel

C'est une banque de données en ligne, consultable gratuitement, qui vous donne accès à :

- La composition nutritionnelle de plus de 10 000 aliments de marques, en fiches avec photo
- Une standardisation des poids et mesures

Retrouvez là sur [www.internubel.be](http://www.internubel.be) !

**Groupes de produits**

1. Produits de viande et produits de substitution
2. Poissons, mollusques et crustacés
3. Oeufs
4. Produits laitiers et produits de soja enrichis en calcium
  - 4.1. Lait
  - 4.2. Produits dérivés du lait
    - 4.2.1. Fromage
    - 4.2.2. Lait fermenté
    - 4.2.3. Desserts
    - 4.2.4. Crème/Milkshake/Glace
  - 4.3. Produits de soja enrichis en calcium
5. Huiles et graisses
6. Produits de sucres
7. Produits céréaliers
8. Légumes et légumineuses
9. Fruits, noix et graines
10. Produits fermiers
11. Denrées alimentaires pour nourrissons /enfants en bas âge

**Dessert, vanille**



**Poids et mesures**

petit(s) pot(s)	125,00 g
-----------------	----------

Valeur nutritionnelle pour 100 g de partie comestible ou par 100ml

Macro nutriments	Micro nutriments		
Energie avec fibres	111 kcal	Sodium	58 mg
Energie	467 kJ	Sel	0.14 g
Protéines	3.1 g	Potassium	138 mg
Matières grasses	3.1 g	Calcium	108 mg
Acides gras saturés	2.60 g	Phosphore	87 mg
Ac gras mono-insat, total	0.44 g	Magnésium	12 mg
Ac gras poly-insat, total	0.03 g	Fer	0.6 mg
Ac gras Oméga 3, total	0.00 g	Cuivre	0.1 mg
		Zinc	0.6 mg

Retrouvez les autres outils Nubel sur [www.nubel.be](http://www.nubel.be)

## Planning alimentaire

le planning alimentaire en ligne vous permet :

- D'avoir un regard complet sur vos apports et dépenses
- De suivre et adapter votre alimentation et vos habitudes grâce au journal personnel
- De trouver des recettes Nubel mais également d'enregistrer les vôtres !
- D'obtenir un bilan total de vos apports journaliers en format Excel ou PDF imprimable !

## Jeu de mains, jeu de portions

La version pour adultes de l'outil "jeu de petites mains, jeu de portions".

En plus de conseils généraux, retrouvez-y un outil interactif ainsi qu'un tableau de bord pour évaluer votre alimentation en fonction des recommandations officielles.



MIEUX  
M'INFORMER  
POUR MIEUX  
MANGER

NUBEL ASBL

Avenue Galilée, 5 bte 02  
1210 Bruxelles

**02 524 72 20**

nubel.nubel@health.fgov.be



[www.nubel.be](http://www.nubel.be) - [www.internubel.be](http://www.internubel.be)



[www.facebook.com/Nubel.food.FR](https://www.facebook.com/Nubel.food.FR)



[www.instagram.com/nubel\\_fr](https://www.instagram.com/nubel_fr)

*L'outil est basé sur les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS n°9284 et 9285)*