

Le Pique-nique

Le pique nique est un moment convivial. Comme les autres repas, il doit respecter un équilibre alimentaire. Pour cela, il se compose des 7 groupes d'aliments :

- **Pains, céréales, pommes de terre, légumes secs** : sources d'énergie et d'assimilation lente, les glucides complexes (sucres lents) seront la base alimentaire du pique-nique.

Ils peuvent être présents sous forme de salade composée avec des pâtes, du riz, du blé..., ou bien sous forme de sandwich avec le pain, ou encore sous forme de cakes garnis.

- **Viandes, poissons, oeufs** : les protéines contenues dans ces aliments permettent la construction et l'entretien musculaire et leur richesse en fer fixe l'oxygène pour le distribuer aux cellules de l'organisme.

Ils seront consommés froids, donc penser au rôti (de porc, de bœuf, de dinde...), au blanc de poulet, au thon et aux œufs durs dans les salades et les sandwiches.

- **Produits laitiers** : sources essentielles de calcium, indispensable pour la solidité des os. Les fromages peuvent être introduits dans plusieurs préparations ou consommés tels quels. Penser aussi aux laitages (yaourt, fromage blanc, petit suisse...), notamment les yaourts à boire, qui se transportent très facilement.

- **Fruits et légumes** : apports de vitamines, de minéraux, ils sont bénéfiques pour la santé car ils protègent et contribuent fondamentalement au bon fonctionnement de l'organisme. Les légumes (crus ou cuits) s'introduisent dans une salade composée, un sandwich, et peuvent également être consommés en bâtonnets. Les fruits s'apportent entiers, en jus ou en compote. Ne pas oublier de favoriser les fruits et légumes de saison.

- **Boisson** : permet l'hydratation de l'organisme et l'élimination des déchets. Seule **l'eau** permet une bonne hydratation du corps et apaise correctement la soif.

- **Matières grasses (beurre, huile ...)** : entrent dans la composition du pique-nique sous la forme d'assaisonnement.

- **Produits sucrés (boissons sucrées, bonbons, biscuits...)** : doivent être limités. Ils ne sont pas indispensables car ils seront certainement présents au cours d'un autre repas de la journée comme le goûter par exemple.

Exemples de pique-nique

o Exemples de salades composées :

- avec un féculent :

- Blé, tomate, concombre, thon, dés de fromage
- Pâtes de couleur, maïs, surimi, œufs
- Riz, poivrons rouge et vert, dés de jambon, dés de fromage
- Taboulé oriental

- sans féculent :

- Salade de tomate et cœur de palmier
- Roulé de jambon aux carottes râpées
- Bâtonnets de crudités (concombre, carottes, choux, radis, tomates cerises...) accompagnés de sauces aux yaourts aromatisées (sauce yaourt/ciboulette, yaourt/moutarde, yaourt/Ketchup, yaourt/Curry...).

On peut également introduire des légumes en jus, comme le jus de tomate, ou les soupes de légumes froides.

o Exemple de sandwiches :

Penser à utiliser toutes les variétés de pain, baguette, pains aux céréales, aux noix, au sésame et aussi au pain de mie plus facile à mâcher pour les plus petits.

- Pain, jambon, emmental, salade
- Pain, blanc de poulet au curry, salade, tomate
- Pain de mie, tomate, blanc de dinde, concombre
- Pain aux noix, fromage de chèvre, salade
- Pain, thon, salade, tomate, concombre
- Pain, surimi, salade, œuf, tomate

On peut également faire des cakes variés (jambon, olives, surimi, tomate, chèvre...), faciles à consommer en pique nique.

o Les desserts :

Les fruits de saison qui peuvent aussi être sous forme de salade de fruits, les compotes. Les yaourts à boire, des bâtonnets de fromage. Les biscuits secs tout en évitant les biscuits contenant du chocolat.

o La boisson :

L'eau est la seule boisson qui hydrate correctement et répond aux besoins du corps.

A limiter !

Pourquoi ?

Parce que :

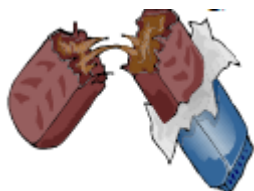


1 canette de soda = 7 morceaux de sucre !



3 cuillères à café de pâte à tartiner = 3 morceaux de sucre
+ 1 cuillère à café d'huile !

1 paquet individuel de chips (30 g) = 1 cuillère à café d'huile !



1 barre chocolatée = 5 morceaux de sucre
+ 1 cuillère à café d'huile !

2 biscuits secs fourrés au chocolat (45 g) = 3 morceaux de sucre
+ 1 cuillère à café d'huile !



Très sucrés ! Très gras !

Alors de temps en temps ... mais pas trop souvent !

Compose ton pique-nique !

Sandwich :

-
-
-
-
-

ou

Salade :

-
-
-
-
-

Produit laitier :

-

Boisson :

- Eau

Fruit :

-

Dessert :

-

Calcule les Kcal de ton pique-nique avec la liste des aliments !
(tu as besoin d'environ 700 kcal)

Valeurs en kcal (1 kcal = 1 000 calories)

• Taboulé	333 kcal	• Salade composée	environ 300 kcal
• Sandwich (gruyère)	450 kcal	• Sandwich (jambon)	410 kcal
• Sandwich (rillettes)	550 kcal	• Sandwich (saucisson)	510 kcal
• Sandwich (thon)	420 kcal	• Sandwich (viande)	430 kcal
• Sandwich (dinde)	380 kcal		
• Yaourt à 0%	44 kcal	• Yaourt à 0% sucré	80 kcal
• Yaourt aromatisé	120 kcal	• Yaourt au chocolat	140 kcal
• Yaourt aux fruits	100 kcal	• Yaourt nature	55 kcal
• Gruyère (20g)	80 kcal		
• Abricot frais	45 kcal	• Banane	90 kcal
• Brugnons	64 kcal	• Clémentines	40 kcal
• Compotes	100 kcal	• Fraises	36 kcal
• Fruits secs	300 kcal	• Kiwi	53 kcal
• Mandarine	40 kcal	• Melon	31 kcal
• Orange	40 kcal	• Pêche	47 kcal
• Poire	61 kcal	• Pomme	52 kcal
• Barre chocolatée	250 kcal	• Chocolat au lait (50g)	225 kcal
• Cookies (50g)	230 kcal	• Pain au chocolat	235 kcal
• Pain d'épice	210 kcal	• Pâte de fruit	120 kcal
• Petit Ecolier (60g)	297 kcal	• Petit-beurre (unité)	35 kcal
• Pain au raisin	270 kcal		

En dehors de l'apport calorique des aliments consommés, il faut tenir compte de ce que chacun d'entre eux apporte à l'organisme.

Les nutritionnistes recommandent la répartition dite « 4G 2P 1L ».

En faisant correspondre l'ordre des lettres des deux mots, on lit « 4G », « 2P » et « 1L ».

Cela correspond au nombre de parts qu'il est conseillé de consommer par jour : 4 portions de [glucides](#) pour 2 portions de [protéines](#) pour 1 portion de [lipides](#).

Les **glucides** sont une famille de molécules familièrement appelées "sucres". Les glucides apportent de l'énergie à l'organisme.

Les **protides**, ou **protéines**, sont indispensables à l'organisme puisqu'elles lui apportent des éléments essentiels qu'il ne fabrique pas : les acides aminés. Les protéines ont de multiples rôles à jouer dans : la croissance des organes (muscles, os, sang, cerveau...), le renouvellement (peau, ongles...), la défense de l'organisme contre les maladies... On les trouve dans les viandes rouges et blanches, la charcuterie, les poissons et fruits de mer, les oeufs, le lait, les fromages et les laitages, ainsi que dans les légumineuses.

Les **lipides**, plus connus sous le nom de "graisses", apportent de l'énergie au corps humain, participent à la constitution de la membrane des cellules (60% du cerveau est constitué de lipides), sont sources de vitamines A, D, E et K. On trouve la plus grosse partie des lipides dans les corps gras : huiles, beurre et margarine. Sous la forme d'acides gras saturés, néfastes à l'organisme, on les trouve dans les charcuteries, le beurre, la crème fraîche, les fromages, le chocolat, les viennoiseries et les pâtisseries. Sous la forme d'acides gras insaturés, bénéfiques au coeur et aux artères, ils sont disponibles dans les huiles végétales (olive, colza, tournesol, ...), l'avocat, les noix, les amandes, les poissons dits "gras" (saumon, hareng, maquereau, thon, sardine) et les légumes verts à feuilles (mâche par exemple).

La journée se décompose, pour la part glucidique, d'1 portion de crudités (fruits, légumes crus), 1 portion de légumes cuits, 1 portion de farineux (céréales, pain, pâtes, riz...), 1 portion de produits sucrés (pâtisseries, chocolat, confiture...).

Pour la part protéique, d'1 portion de produits lactés (yaourt, fromage), 1 portion de produits non lactés (viande, poisson, oeufs...).

Et enfin pour la part lipidique d'1/2 portion de graisses d'origine animale (beurre, crème...), et 1/2 portion de graisses d'origine végétale (huile, margarine).

Ainsi la ration alimentaire moyenne quotidienne est constituée (par rapport à l'apport énergétique et en fonction des calories apportées par les différents nutriments) d'environ **55 % de glucides, 20 % de protéines et 25 % de lipides**.