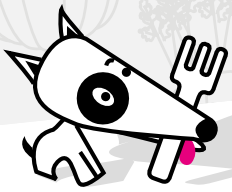
Bien manger avec Mayo

Le jeu gourmand des 7 familles

des jeux · des recettes · des astuces

Agnès Mignonac



Bonjour, je m'appelle Mayo.

Je suis très gourmand et j'adore manger.
Je pose tout le temps des questions à mes parents
ou mes grands-parents sur les aliments, comment ils poussent,
comment ils se cuisinent.

Mais, quand on est très gourmand comme moi, pour bien
grandir, il est important de bien choisir les aliments,
de les consommer dans des quantités adaptées
afin d'être en pleine forme pour bien se dépenser,
bien travailler et s'amuser.

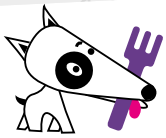
Comme à l'école où il y a différentes matières
(le français, les mathématiques, la géographie),
il y a différentes familles alimentaires.

Suis-moi pour découvrir ces familles,
les aliments qui les composent,
et comment les associer au sein des repas
pour bien manger et te faire plaisir.

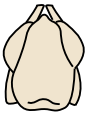
Pas question de t'ennuyer pour autant !
Au programme : jeux, recettes, astuces.

Bonne lecture !

Table des matières

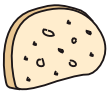
Bien manger avec Mayo  page 3

1 La famille des produits laitiers page 6

2 La famille des viandes, poissons, œufs  page 8

3 La famille des corps gras page 10

4 La famille des fruits et légumes page 12

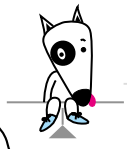
5 La famille des céréales, pains, féculents  page 14

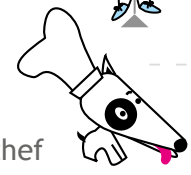
6 La famille des produits sucrés

page 16

7 La famille des boissons page 18

Vérifie tes connaissances page 20

La journée gourmande de Mayo  page 22

Les recettes de Mayo  page 25

Les précautions d'un petit chef page 26

Glossaire page 38

Réponses aux jeux page 39

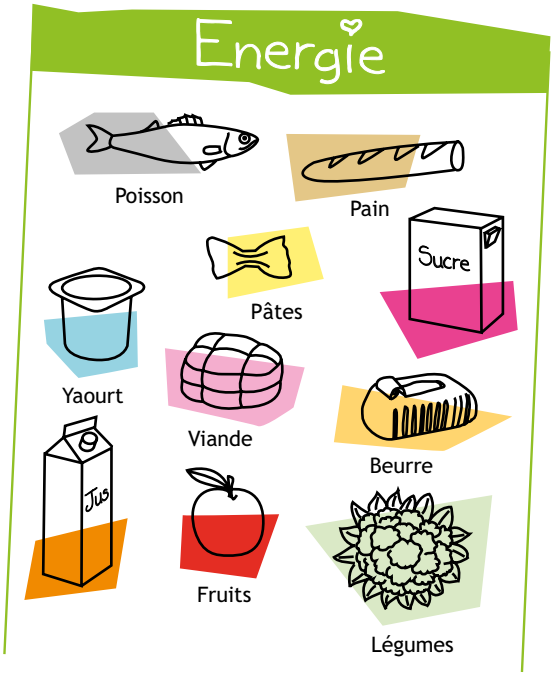
Bien manger avec Mayo

Jouer au foot ou au tennis,
faire du vélo ou de la danse, marcher
avec tes parents ou tes grands-parents,
avec tes ami(e)s, travailler à l'école,
rire, dormir, grandir...

Toutes ces activités sont possibles parce qu'en mangeant et en buvant, ton corps reçoit chaque jour

dont il a besoin grâce aux aliments.

Tu as peut-être remarqué qu'il existe de nombreux aliments, et que tu en manges des différents chaque jour. Cette variété est l'une des clés essentielles du bien manger.



Par exemple, le

n'apporte pas la même quantité d'énergie,
que ou ou encore .

la viande le pain le beurre

Voir glossaire page 38

Tes 3 copains « Energie » : les protéines, les matières grasses, les glucides

L'énergie apportée par les aliments varie en fonction de la quantité d'eau, de protéines, de matières grasses et de glucides qu'ils contiennent.

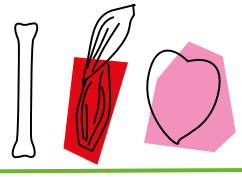
le compteur de calories

Protéine

P

1 g de protéine = **4 kcal** soit 17 kJ

Construction os, muscles…

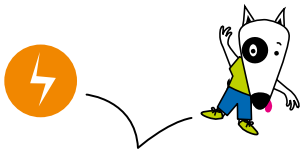


Matière grasse

MG

1 g de matière grasse = **9 kcal** soit 36 kJ

Energie
Bonnes graisses pour le cerveau



Glucide

G

1 g de glucide = **4 kcal** soit 17 kJ

Energie
Carburant du cerveau et des muscles

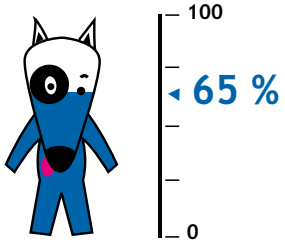
Tes copains « Forme » : les vitamines et les minéraux

Les aliments t'apportent des **vitamines** et des **minéraux** dont ton corps a besoin pour fonctionner. Par exemple, le lait t'apporte du calcium pour construire des os et des dents solides, la viande du fer pour être en forme, les oranges de la vitamine C pour la vitalité.

Ton amie pour la vie : l'eau

Boire chaque jour suffisamment est une autre clé du bien manger.
L'eau est le premier composant de ton organisme : elle représente en moyenne 65 % de ton poids. L'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps. Tu en perds chaque jour aux toilettes, quand tu fais ton sport par la transpiration, ou simplement quand tu respires.

l'eau dans ton corps



Par exemple

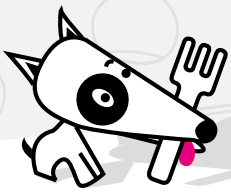
si tu pèses 35 kg, l'eau représente à elle-seule 22 kg.

Le jeu gourmand des 7 familles

Pour ton plus grand plaisir, tu manges des aliments.
Cela te permet de vivre et de partager plein
de jolis moments en famille ou avec tes ami(e)s.

C'est la bonne association des aliments sur la journée
qui permet d'apporter à ton corps tout ce dont il a besoin
pour bien fonctionner et bien grandir.

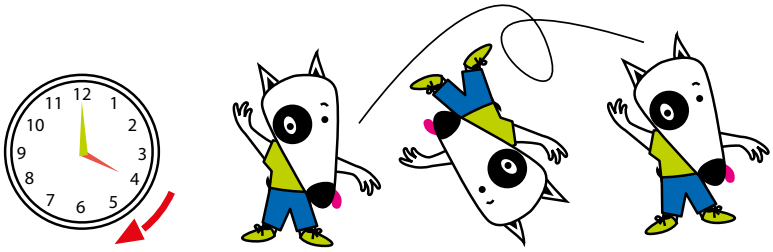
Suis-moi pour découvrir
les 7 familles alimentaires.



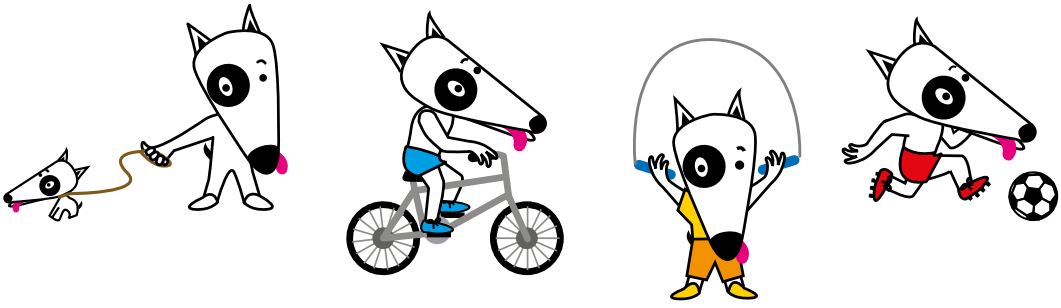
Bravo !

Merci d'avoir joué avec moi au jeu gourmand des 7 familles.

Bien manger, c'est bien,
mais bien manger et bien bouger, c'est encore mieux !
Si tu as 6 ans ou plus, bouge au moins une heure par jour.



Marche, cours, saute, fais du vélo… Profite de tous les instants, seul(e),
avec tes copains, tes frères et tes sœurs, tes parents et tes grands-parents
pour bouger et te dépenser. Limite le temps que tu passes devant les écrans.
Et dors suffisamment !



A très bientôt pour de nouvelles aventures gourmandes !

Mayo

Tous droits réservés La table des enfants ©
Mise en page & Illustrations : Alexandra Douvier
ISBN : 979-10-236-0368-2

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse
Dépôt légal : novembre 2016

Bien manger avec Mayo

Le jeu gourmand des 7 familles

te fait découvrir les 7 familles alimentaires, grâce à des jeux, des recettes et des astuces. Bonne lecture !

A propos d'Agnès Mignonac, créatrice de La table des enfants®

Diététicienne-nutritionniste, Agnès a commencé son parcours à l'hôpital. Convaincue de l'importance de la pédagogie en nutrition, elle a créé et dirigé une agence de communication dans ce domaine, avant de rejoindre une grande entreprise agro-alimentaire internationale.

Forte de cette expérience, Agnès a créé le site « La table des enfants® » pour favoriser un apprentissage ludique et gourmand de l'alimentation dès l'enfance, avec la complicité des parents et des grands-parents.

La promotion du **bien manger**, en tant qu'auteur de nombreux livres et articles, lui tient à cœur avec sa devise : « Bien manger, ça s'apprend, ça se partage ».

la table des enfants®

à découvrir

www.tabledesenfants.com

979-10-236-0369-9

publishroom