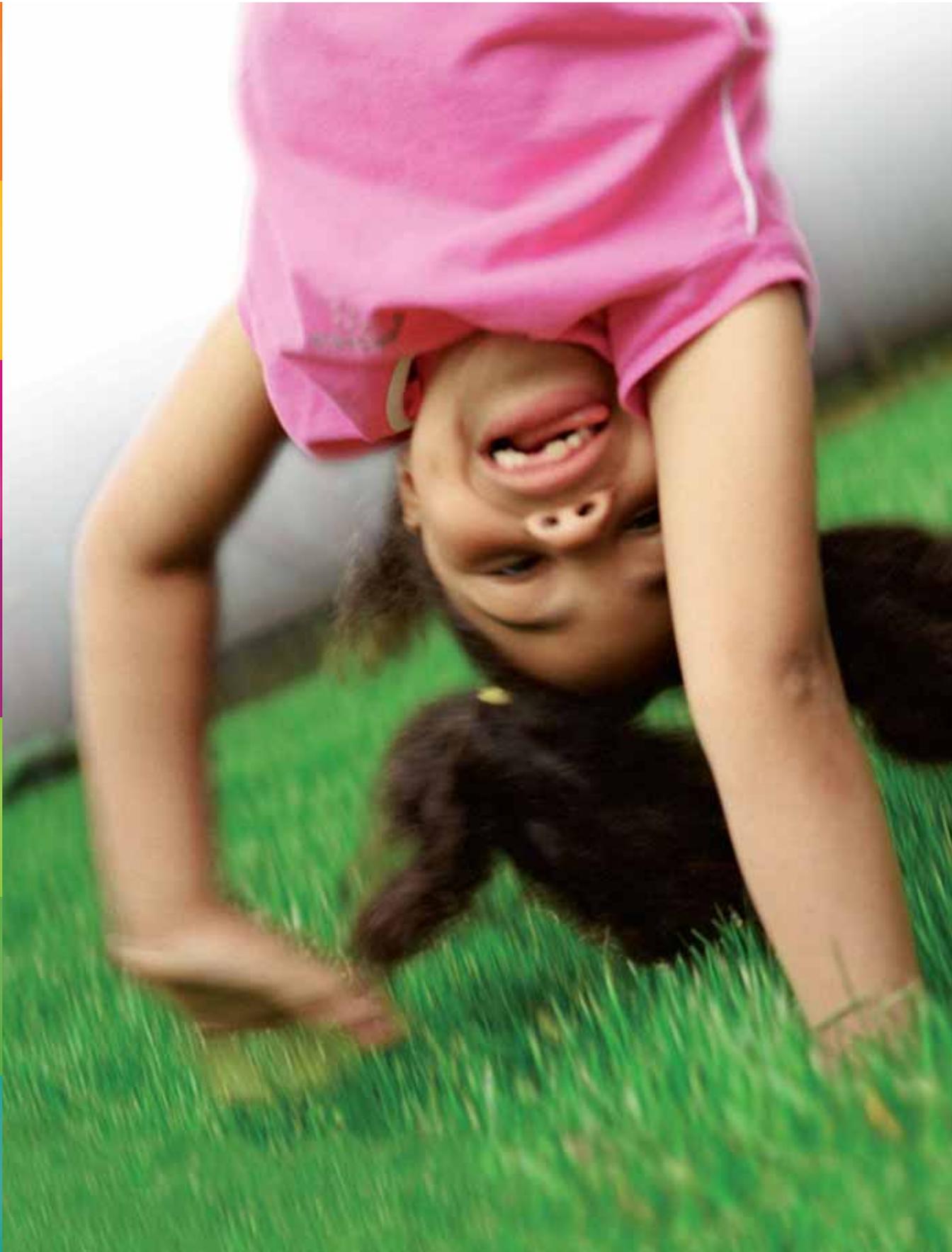
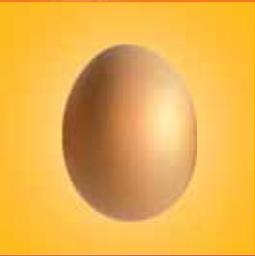




5-8 ans



JE MANGE MALIN AVEC LES FERMES DE WALLONIE !





**JE MANGE MALIN AVEC
LES FERMES DE WALLONIE !**



**Charlotte
et Nicolas
visitent
la Maison
BonApp'**

Le livre des 5-8 ans



Monsieur Prof

La **Maison BonApp'**, c'est la pyramide alimentaire!

Un outil pour t'aider à te nourrir sainement !

C'est aussi une maison où, à chaque étage, vivent des amis inséparables !

6^e étage :
Les "Juste pour le plaisir" p. 31-32

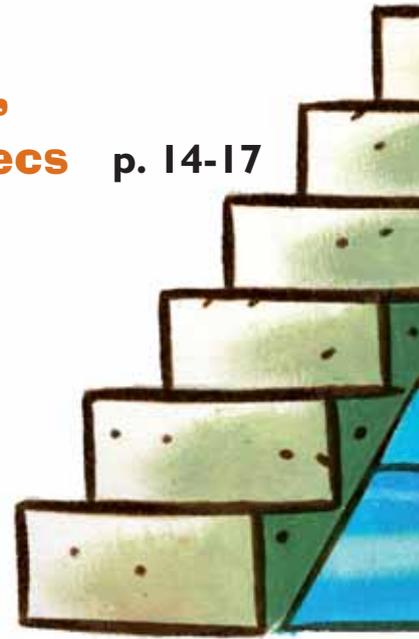
5^e étage :
Les matières grasses p. 29-30

4^e étage :
**Les viandes, œufs, poissons
et produits laitiers** p. 22-28

3^e étage :
Les fruits et les légumes p. 18-21

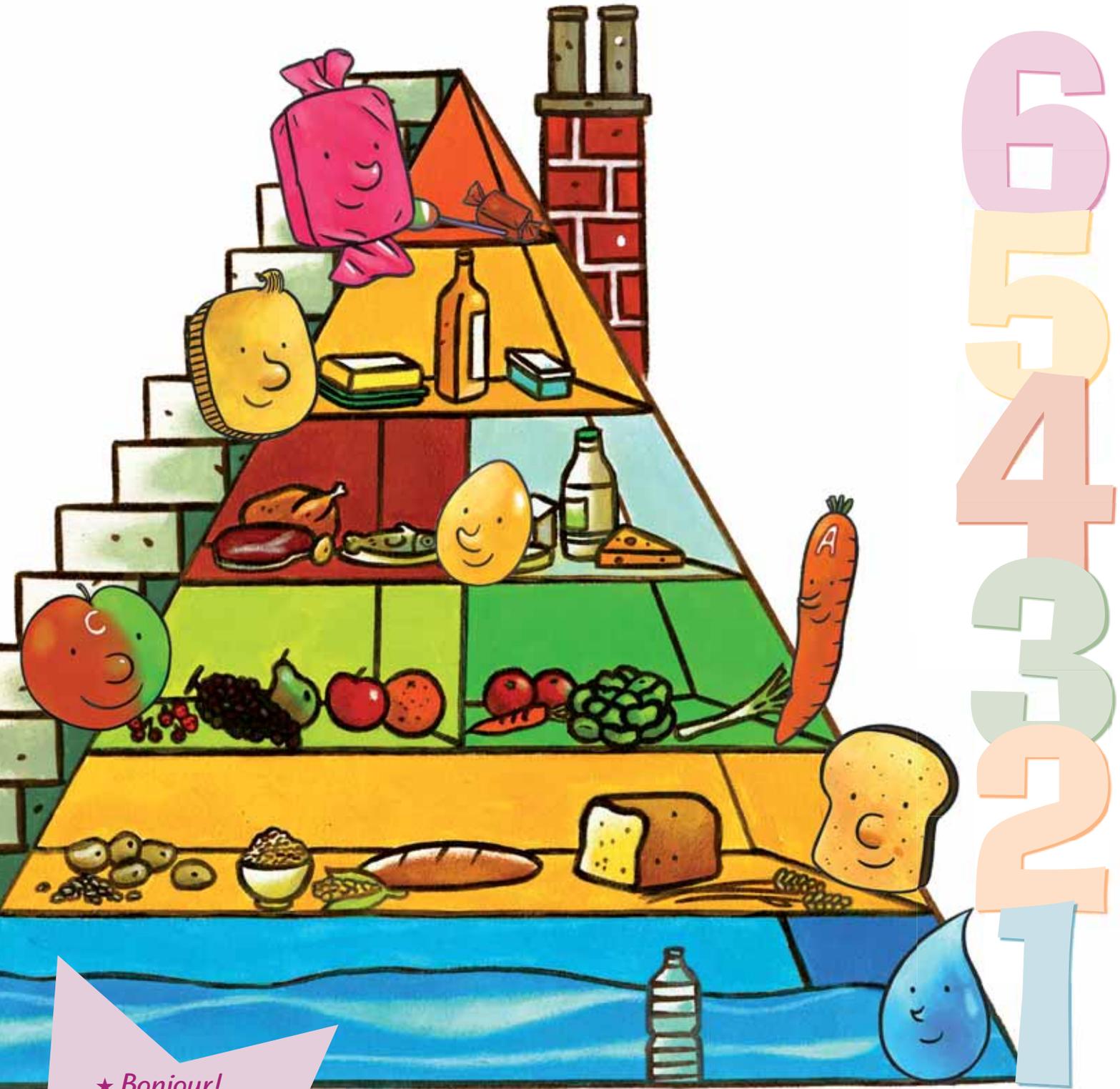
2^e étage :
**Le pain, les pommes de terre,
les céréales et les légumes secs** p. 14-17

1^e étage :
L'eau p. 10-13



Voici les autres sujets
dont nous allons parler dans ce livre !

- p. 6-7 **Je mange de tout !**
- p. 8-9 **Pourquoi mange-t-on ?**
- p. 33 **L'activité physique : bouge !**
- p. 34 **Et toi ?**



★ **Bonjour!**
 C'est ici que je compose
 des repas équilibrés.
 Aujourd'hui, j'ai invité
 Charlotte et Nicolas
 à visiter la maison
 BonApp'. Comme toi,
 ils vont découvrir
 l'importance de ce
 qu'ils mangent ! ★



Madame Assiette

Bonne lecture et bon appétit !



Charlotte et Nicolas

Je mange de tout !

Que mange le chat ?

Le chat mange de la viande, **il est carnivore**

Et la vache ?

La vache mange de l'herbe, **elle est herbivore**

Et les oiseaux ?

Les oiseaux qui mangent des graines **sont granivores**

Et le phoque ?

Le phoque mange du poisson, **il est piscivore**

Et le singe ?

Le singe mange des fruits, **il est frugivore**

Et nous ?

Nous mangeons de tout, **nous sommes omnivores**

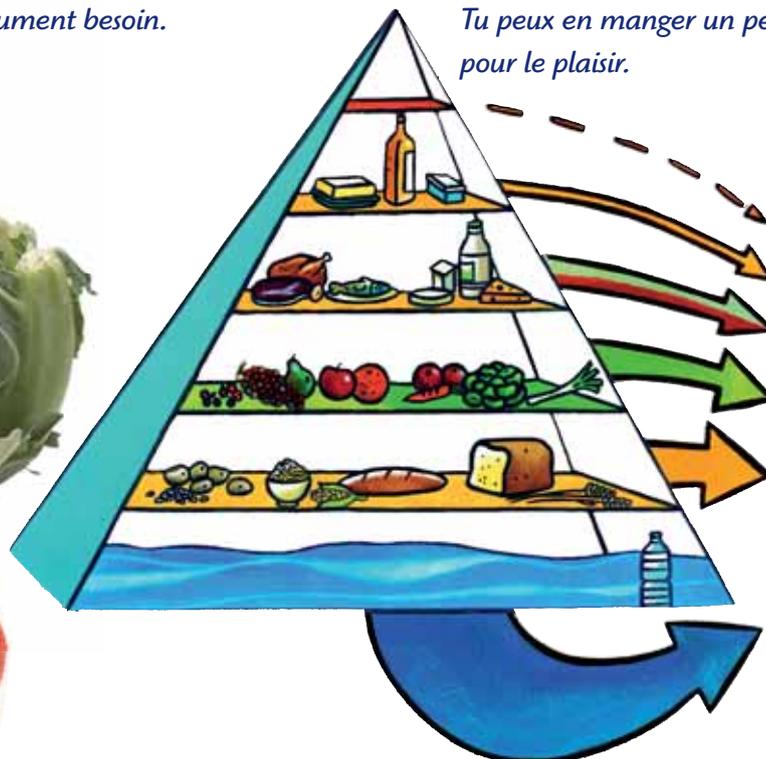


Omnivore = qui mange de tout !

C'est parce que l'homme est omnivore qu'il doit se nourrir à tous les étages de la **pyramide alimentaire**. La base de la pyramide accueille les aliments dont ton corps a absolument besoin.

Ces aliments là, il convient d'en manger en plus grande quantité. Les aliments qui se trouvent au sommet de la pyramide sont superflus et ne t'aident pas à grandir. Tu peux en manger un peu, pour le plaisir.

Si tu n'aimes pas un aliment, tu peux le remplacer par un autre du même étage !



JE MANGE AU BON MOMENT

★ Lait,
fruit, pain,
céréales ★



7h

Le petit déjeuner
est le repas le plus important !

Après une nuit de sommeil, ton corps
est à jeun. Il a un besoin urgent d'énergie.

Un bon petit déjeuner est nécessaire pour
commencer la journée !



★ Pain, beurre,
charcuterie,
fromage,
fruits frais,
produits laitiers ★



12h

Le dîner tartines
organise-le avec tes parents !

Choisis des aliments que tu aimes manger !

Le dîner subvient à tes besoins pour le reste
de la journée ! N'oublie pas de boire de l'eau !

★ Eau,
légumes, viande,
pommes de terre,
fruits ★



18h

Le souper fournit l'énergie
dont ton corps a besoin pour la nuit.

Attention ! Quand tu dors, ton corps continue
à fonctionner !



★ Moi, j'aime
les découvertes et
je goûte au moins
1 fois les aliments
que je ne
connais pas ! ★



A 10 heures :
croque
un fruit !



Au goûter :
déguste
un produit laitier !
Un yaourt
par exemple !



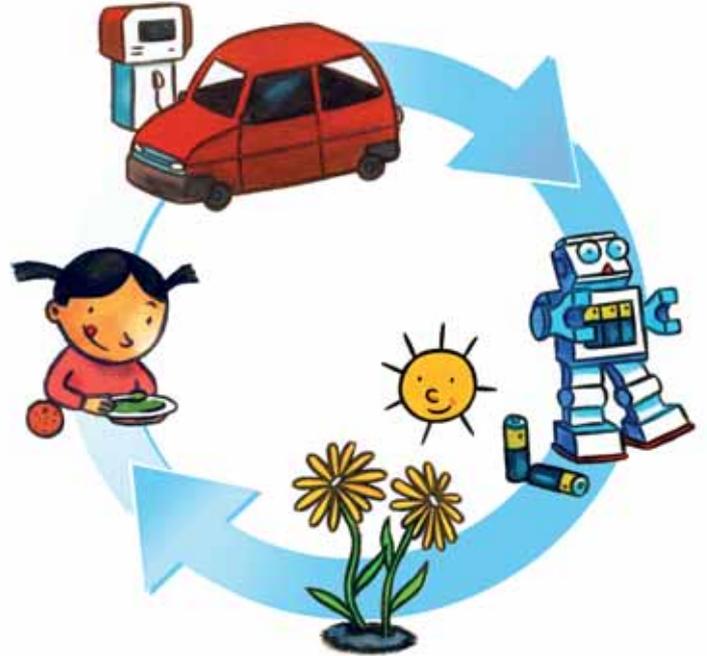
★ Entre les repas,
il vaut mieux **éviter de**
grignoter pour laisser
l'appareil digestif se
reposer. En cas de petite
faim, **choisis plutôt**
un fruit ! ★

Pourquoi mange-t-on ?

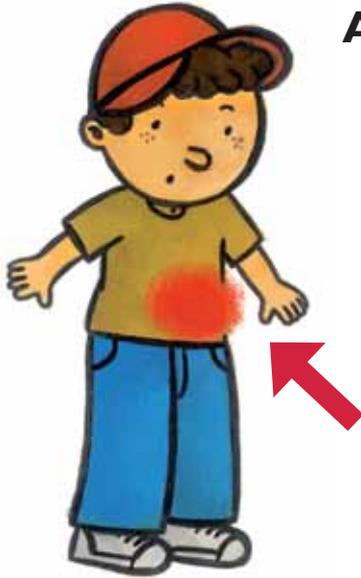
La nourriture nous procure l'énergie dont nous avons besoin !



Tout ce qui est actif sur notre terre a besoin d'énergie. Ton énergie à toi, ce n'est pas l'essence, ni les piles, ni le soleil mais c'est une **alimentation équilibrée** !



Avoir faim, qu'est-ce que ça veut dire ?

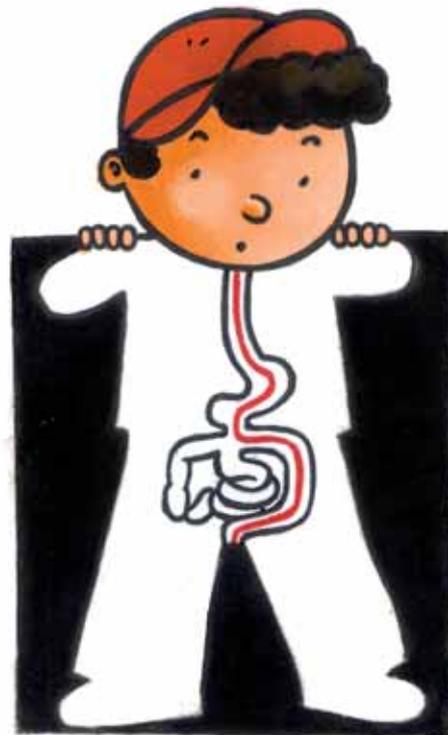


La sensation d'avoir faim est un signal que t'envoie ton corps pour t'annoncer qu'il a un **besoin urgent d'énergie** pour fonctionner !

La voiture envoie aussi des signaux lorsqu'elle va manquer d'essence. Le témoin lumineux s'allume, elle tousse avant de s'arrêter !

A quoi servent les aliments ?

Les aliments sont découpés par les dents et mastiqués (il est important de bien mâcher). Ensuite, ils sont digérés par l'estomac et les intestins. **Tout ce qui est utile est assimilé par notre corps et envoyé vers les organes qui en ont besoin.** Les déchets, eux, sont éliminés.





Que se passe-t-il quand tu te nourris mal ?

Si ton corps est mal alimenté, il peut très vite connaître des problèmes : manque de concentration et fatigue, essoufflement inhabituel et une moins grande résistance à la maladie.

★ Quand vers 10 heures du matin, tu as un petit coup de fatigue, c'est que ton petit déjeuner n'était pas suffisant pour couvrir tes besoins jusqu'au dîner !
Un conseil : prends le temps de manger un bon petit déjeuner ! ★

Nos besoins ne sont pas les mêmes en été qu'en hiver. Quand il fait froid, notre corps a besoin de plus d'énergie.

C'est la raison pour laquelle nos repas sont plus copieux en hiver qu'en été !



Tout le monde ne mange pas la même chose !

Les besoins en énergie dépendent de l'activité de chacun. Plus l'activité physique est grande, plus on a besoin de manger.

Attention ! Tu es en pleine croissance. Ce n'est pas parce que tu es petit que tu dois manger peu.



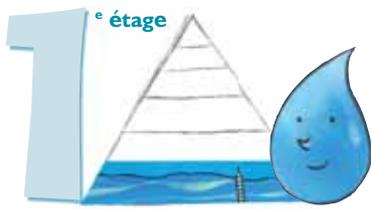
Pour le plaisir !

- **La vue** : les pommes sont belles ! En Wallonie, il existe plein de variétés différentes ! Vertes, rouges, jaunes...
- **Le toucher** : chaque variété de pomme possède une peau différente au toucher ! Certaines sont très lisses, d'autres un peu "rugueuses"...
- **L'odorat** : la pomme a un parfum ! L'as-tu senti ?
- **L'ouïe** : quand tu croques une pomme, même le son est agréable !
- **Le goût** : elles sont fraîches, juteuses et légèrement sucrées. Chaque variété possède son propre goût ! Quelle pomme préfères-tu ?

Manger, c'est d'abord se faire plaisir ! En mangeant, nous utilisons nos 5 sens !



Grandir demande beaucoup d'énergie !



Chez Madame Lagoutte

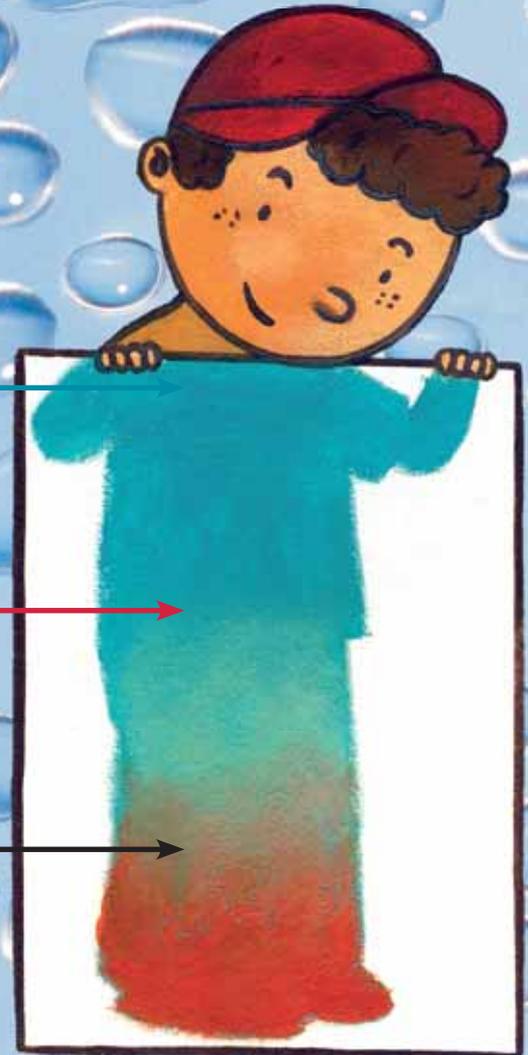
L'eau

*Il n'y a pas de vie
sur terre sans eau.*

*C'est pourquoi rien ne pousse dans le désert.
Une plante ne vit pas longtemps sans eau.
Heureusement, chez nous, l'eau ne manque pas !*



*Ton corps
tout entier
a besoin d'eau !
De la tête aux pieds !*



*Ce niveau est la quantité
d'eau qui se trouve dans
ton corps en permanence.*

*Quand l'eau descend
à ce niveau,
nous sommes très fatigués.*

*Quand elle descend
à ce niveau,
on ne peut plus vivre !*

**Quand ton corps est en manque d'eau,
on dit qu'il est déshydraté !
Il faut faire très attention !**

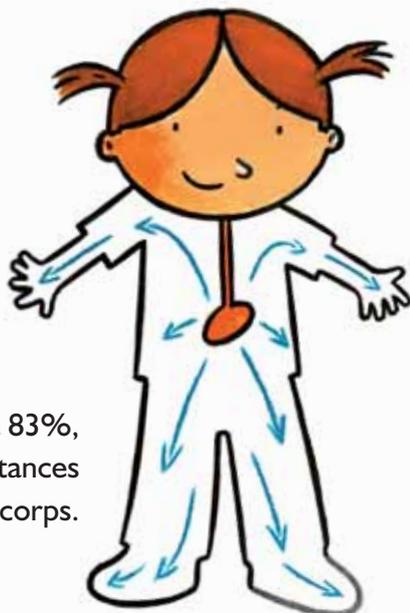
**L'eau =
la vie**



BON APP'

A quoi sert l'eau ?

Le sang, composé d'eau à 83%,
transporte les substances
nutritives dans tout ton corps.



Quand je fais du sport,
je transpire beaucoup et donc,
je bois beaucoup d'eau !
Même chose quand
il fait chaud !

Quand tu fais du sport,
la température de ton corps s'élève.
En transpirant, tu la fais baisser.



L'eau permet d'éliminer
les déchets de ton corps par l'urine.



★ Attention !
*Bois de l'eau quand tu as soif !
Évite le plus souvent possible les boissons sucrées !
Comme elles désaltèrent moins, on en boit plus !
Elles contiennent beaucoup trop de sucre !
Souviens-toi de la pyramide alimentaire !
Choisis plutôt de l'eau, du lait ou
des jus de fruits naturels ! Et une boisson sucrée
de temps en temps ! ★*



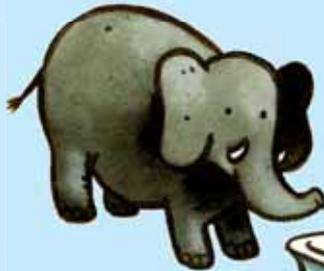
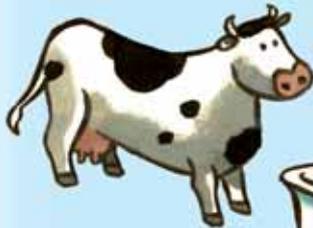
Qui boit combien ?

- La vache boit de **80 à 100 litres d'eau par jour**
- Le chien boit **1 litre**
- Un enfant boit **1,5 litre**
- L'éléphant boit **180 litres d'eau**
- Le chameau boit **100 litres en une fois**
(quand il n'a plus bu depuis longtemps)



★ *Le chameau est capable de rester 10 jours sans boire. Et nous ?*

On peut vivre 1 mois sans manger, mais pas plus de 3 jours sans boire ! ★



L'eau, c'est de l'or

Chez nous, il suffit d'un petit geste pour avoir de l'eau.

Dans certains pays en voie de développement, des êtres humains n'ont pas d'eau potable.

Les troupeaux ne reçoivent pas assez d'eau.

Il y a de plus grands risques de maladie

et les vaches donnent peu de lait.

La sécheresse réduit les possibilités de culture.

Nous oublions souvent la chance que l'on a !



Aujourd'hui,
une personne sur cinq
n'a pas accès
à l'eau potable.
Potable veut dire :
qui peut être bu sans danger.
Pour tous ces gens,
l'eau, c'est de l'or !
On l'appelle l'or bleu !

Voici quelques trucs pour éviter de gaspiller l'eau.



Et toi, que fais-tu pour épargner l'eau ?

- ★ Ne pas laisser couler l'eau du robinet sans nécessité.
- ★ Signaler une chasse d'eau qui fuit.
- ★ Prendre une douche plutôt qu'un bain ! Une douche consomme moins d'eau.
- ★ Les chasses d'eau à 2 vitesses permettent d'économiser l'eau. Pas besoin de beaucoup d'eau pour un petit besoin ! Tu peux en parler à tes parents !
- ★ Tu peux récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes d'intérieur !



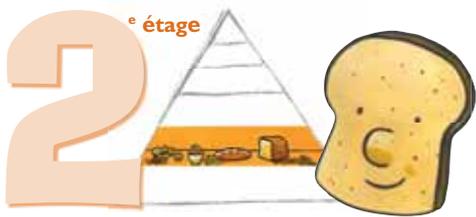
L'eau du robinet est puisée sous la terre ou dans des cours d'eau. Elle est traitée et filtrée plusieurs fois.

L'eau en bouteille est naturellement potable. Elle est mise en bouteille à la sortie de la source et ne subit aucun traitement.

Nous avons la chance d'avoir de l'eau potable au robinet et en bouteilles

"La variété des eaux wallonnes en bouteilles"





Chez Tantine Tartine

Le pain, les pommes de terre, les céréales et les légumes secs



C'est ici que tu trouves la forme !

Ce niveau de la pyramide comprend la majorité des aliments qui nous procurent de l'énergie. Il s'agit des céréales, de la pomme de terre, du pain et des légumes secs.

Les céréales, tu aimes ça ! Tu en trouves dans le pain, les pâtes, les pizzas, les céréales du petit déjeuner, certains biscuits...



Le blé



Les céréales

Dans nos régions et en Amérique du nord, on cultive surtout le blé... et le maïs. En Asie, c'est le riz qui est cultivé le plus souvent. En Afrique, c'est le sorgho.



Le maïs

Depuis des milliers d'années, partout dans le monde, l'homme cultive des céréales.



Le riz

C'est la base de notre alimentation.



Le sorgho



★ Attention !
Dans beaucoup de céréales pour le petit déjeuner, on a ajouté du sucre. Dis à tes parents de bien lire les étiquettes ! ★



Du blé à la farine...

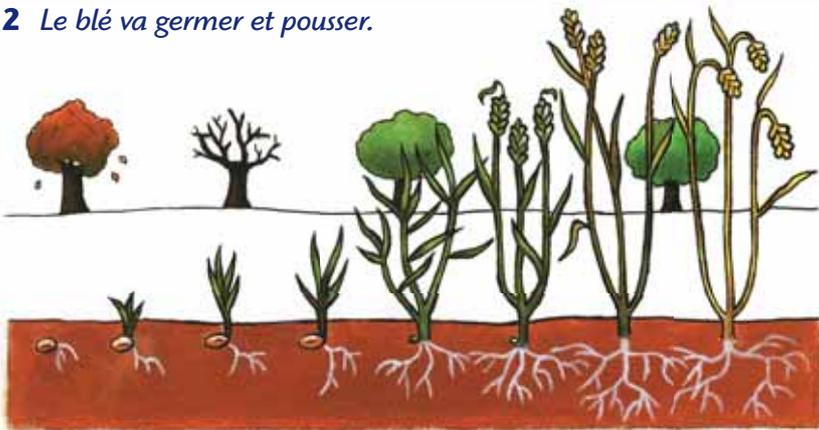
Le pain est fabriqué à partir de céréales comme le blé.



1 Tout d'abord, l'agriculteur sème le blé dans son champ.

En quelle saison l'agriculteur le sème-t-il ?

2 Le blé va germer et pousser.

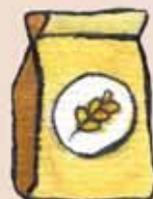


3 Quand le blé est mûr et bien sec avec une belle couleur jaune, l'agriculteur le récolte à l'aide d'une moissonneuse-batteuse.

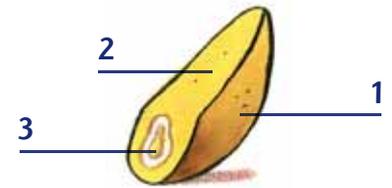
En quelle saison, l'agriculteur récolte-il le blé ?



4 Les grains de blé sont ensuite broyés. On sépare l'enveloppe de l'amande et du germe pour obtenir de la farine. Aujourd'hui, tout est fait automatiquement.



Autrefois, c'était le moulin à vent et à eau qui broyaient le grain. Tu en as sûrement déjà vus !
Connais-tu la chanson : Meunier, tu dors ?



- 1 L'**enveloppe** protège l'intérieur du grain.
- 2 L'**amande** broyée donne la farine.
- 3 Le **germe** est l'élément qui donnera une nouvelle plante.

Voici les différentes céréales cultivées en Wallonie et leurs utilisations dans ton alimentation

• **Le blé tendre** ou **froment** : sert à fabriquer le pain, les biscottes, les biscuits, etc.



• **Le maïs** : on en fait de l'huile, du Pop-Corn. On le mange aussi en salade ou grillé avec du beurre.



• **L'avoine** : on la mange en flocons et gruau d'avoine.



• **L'orge** : un type d'orge est utilisé pour la fabrication de la bière.



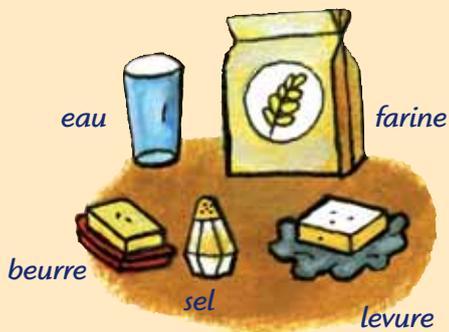
• **Le seigle** : on l'utilise dans le pain, le pain d'épices, l'alcool.



• **L'épeautre** : on en fait de la farine pour la fabrication du pain.



Joue au **boulangier** et **fabrique un pain !**



De quels ingrédients as-tu besoin ?

1 Mélange tous les ingrédients.

- 300 ml d'eau
- 600 gr de farine
- 12 gr de sel
- 30 gr de beurre
- 1 sachet de levure en poudre



2 Attends plus ou moins 40 minutes à l'abri des courants d'air. La pâte va lever grâce à la levure. Un peu de patience !



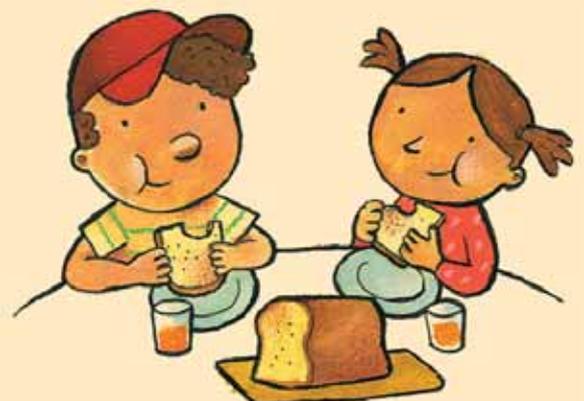
3 Maintenant, donne une forme au pain. Que préfères-tu ? Les pistolets, les baguettes ou le pain à découper ?

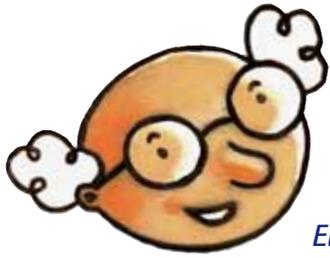
4 Dépose la pâte sur une platine beurrée et à l'aide d'une fourchette fais des petits trous pour l'aérer. Laisse-la reposer et attends qu'elle lève une seconde fois et double presque de volume !

5 Enfourne la pâte dans le four à 250° et laisse cuire plus ou moins 50 min pour un pain ou 20 min pour des pistolets. Attention ! C'est chaud !



6 C'est l'heure de sortir le pain du four. Laisse-le refroidir sur une claie. Ça sent bon !





La pomme de terre est un aliment sain

Elle est originaire d'Amérique du Sud.

La pomme de terre que tu manges peut aussi être replantée pour donner naissance à une nouvelle plante. En Wallonie, il y en a "de toutes les formes et de plusieurs couleurs".



Rosabelle



Charlotte



Nicola



Ratte



Bintje



La pomme de terre est un aliment très sain. C'est la manière de la cuisiner (dans la graisse de friture par exemple) qui la rend grasse.



★ Il y a plein de façons saines de préparer les pommes de terre : en purée, à la vapeur, en salade, en potage, au four... et de temps en temps en gratin, farcies, en frites... ★

Observe une pomme de terre.

Après quelques semaines, elle commencera à germer. Tu peux alors la placer dans un pot de terre.

Les légumes secs

Dans les pays méditerranéens, Maroc, Liban, Israël...

on mange du houmous, une purée de pois chiche. C'est délicieux !

Si tu as un copain originaire d'un de ces pays, demande-lui de t'en apporter !

Le soja, cultivé en Asie, est aussi une légumineuse.

Les pois cassés



★ Les légumes secs, on n'y pense pas assez souvent ! C'est plein de bonnes choses !

Demande à tes parents de cuisiner des haricots blancs ou rouges, des lentilles, des fèves, des pois chiche... ★

Les lentilles



Les haricots rouges



Les haricots blancs



3^e étage



Chez Monsieur et Madame Vitamines

Les fruits et les légumes

C'est principalement dans les fruits et les légumes que se trouvent une grande partie des vitamines !

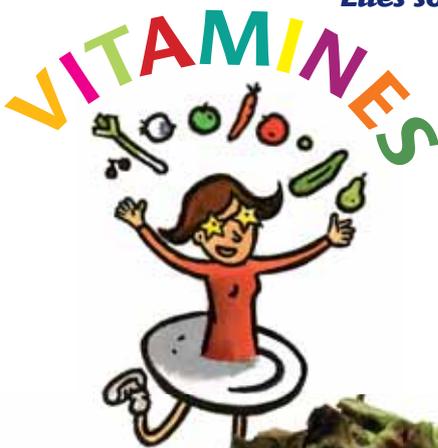


Les vitamines sont indispensables à la croissance et au bon fonctionnement de tous les organes du corps. Elles te protègent contre les attaques extérieures. Elles sont essentiellement apportées par les fruits et les légumes.

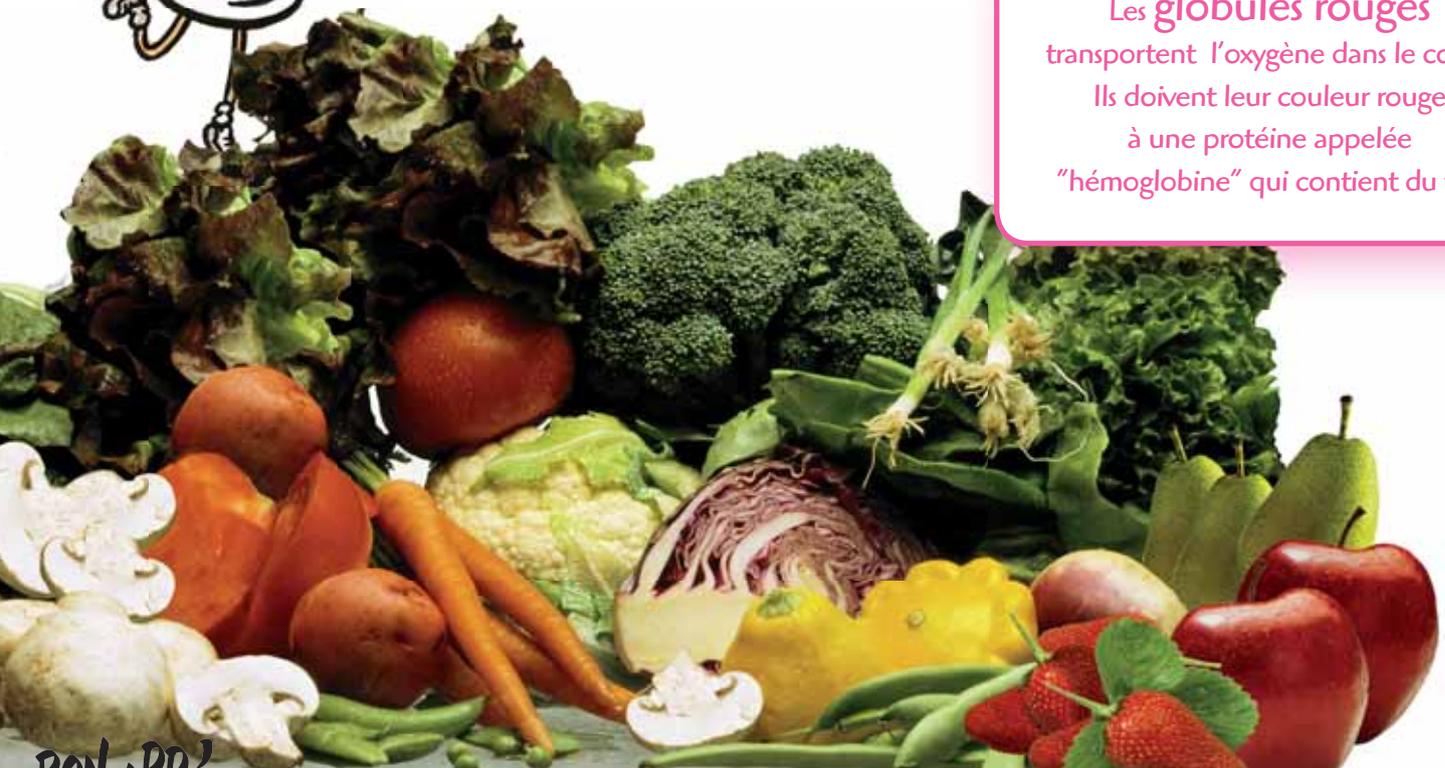
Dans **VITAMINES**, il y a le mot **VITAL** !

Elles sont nombreuses, chacune a son rôle !

- La **vitamine A** favorise la vue, la croissance et le bronzage et protège des rayons du soleil
- La **vitamine B2** renforce les cheveux et la peau
- La **vitamine B12** participe à la fabrication des **globules rouges**
- La **vitamine C** protège des rhumes et infections
- La **vitamine D** renforce les os



Les **globules rouges** transportent l'oxygène dans le corps. Ils doivent leur couleur rouge à une protéine appelée "hémoglobine" qui contient du fer.



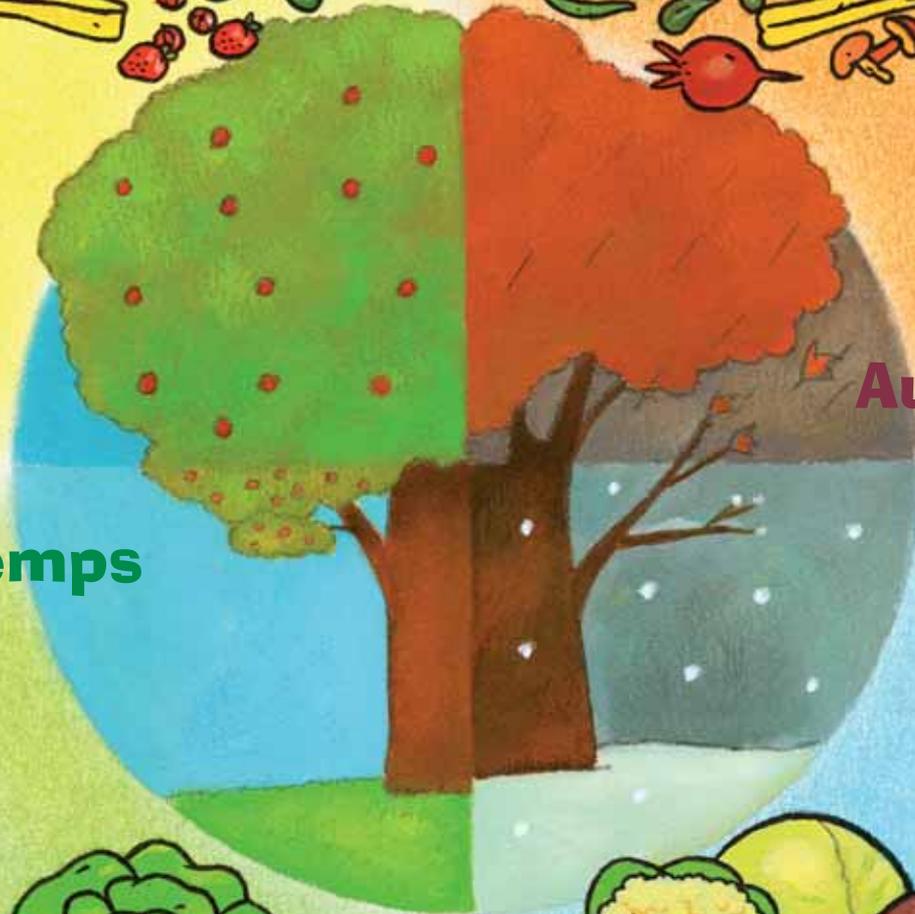


Eté

Automne

Printemps

Hiver



Chaque saison a ses fruits et légumes.

Avec la culture des fruits et des légumes sous serres, la Wallonie élargit sa production en recréant les conditions nécessaires au bon développement de certains d'entre eux.

★ Mangeons les fruits et les légumes de chez nous. A chacun sa saison ! ★



Vive la pomme !

La pomme est excellente pour la santé !

*Elle contient de la vitamine C qui protège du rhume !
De plus, elle est délicieuse et elle pousse dans nos régions !*

la fécondation



Flours de pommier

Pour avoir un fruit, c'est comme pour un bébé, il faut un papa et une maman. C'est le vent et certains insectes qui transportent le pollen (les graines mâles) jusqu'au fond de la fleur où se trouvent les organes femelles.

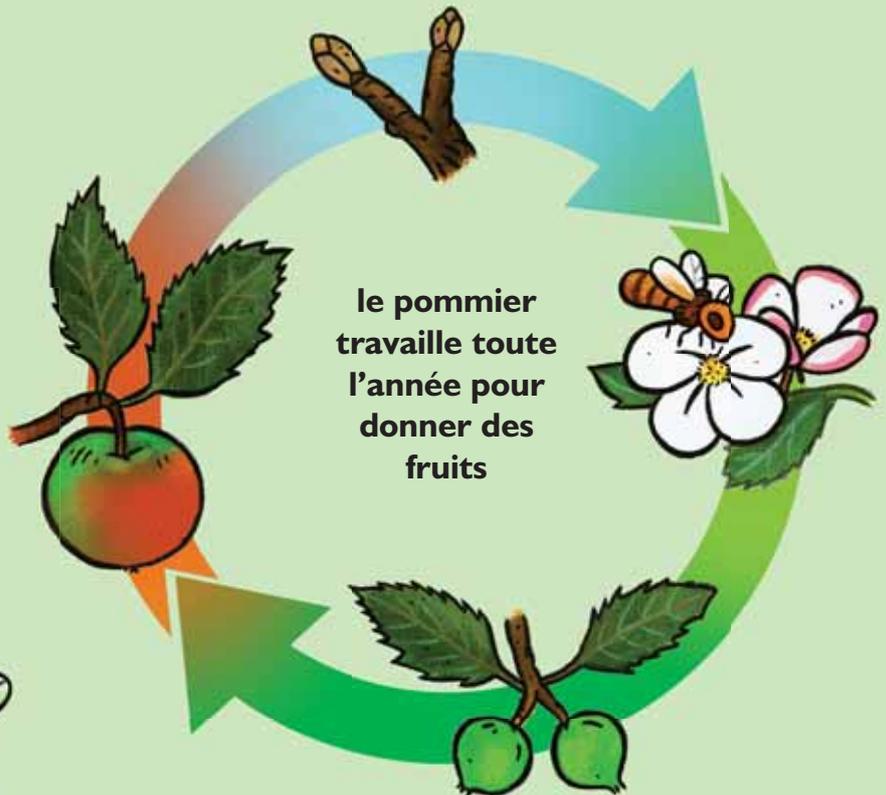
Cela s'appelle la fécondation !

★ *Au magasin, repère et achète les pommes de chez nous.* ★

Comment naît une pomme ?

La pomme vient d'un arbre :

le pommier



- 1 **Après l'hiver**, les **bourgeons** du pommier sont prêts à donner des fleurs.
- 2 **Le printemps** arrive et les bourgeons commencent à éclore !
- 3 **En avril**, les fleurs apparaissent.
La fleur fécondée va donner naissance à un fruit qui va grossir de plus en plus.
- 4 Avec **l'été**, la pomme va se colorer, surtout du côté de la partie exposée au soleil.
- 5 La pomme va continuer à se développer jusqu'au début de **l'automne** où elle va être cueillie.
- 6 Le pommier va alors perdre ses feuilles et se préparer pour **l'hiver**.



Jonagold



Elstar



Boscoop



Golden



Il est bon de manger des fruits ou légumes 5 fois par jour !

Voici quelques astuces pour t'y aider !



7h

Bois un jus de fruit !

10h

Croque un fruit !



12h

La soupe est pleine de délicieux légumes !
N'oublie pas un fruit pour le dessert ou une macédoine !



16h

Un yaourt mélangé avec des fruits frais !



18h

Des légumes avec ton repas du soir !

Les petits trucs
de Madame Assiette
pour manger des fruits
et des légumes !

A l'apéro :

*Pas de chips mais des légumes !
Des carottes en bâtonnets, des
branches de céleri, des morceaux
de choux-fleurs...*

Mmmm !

Dans ton yaourt :

Des fruits frais ! C'est facile !

Un petit creux ?

*Croque une carotte,
du chou-fleur, une poire... !*



Cultive des haricots !

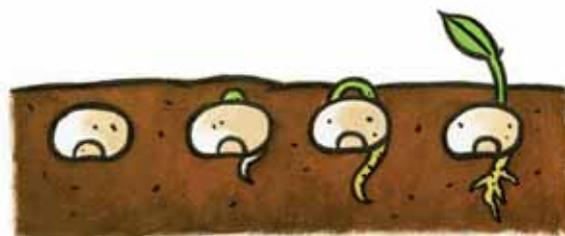
Plante des haricots dans la terre.

Que leur faut-il pour pousser ?

De l'eau ! (pas trop)

De la lumière !

De la chaleur ! (entre 15 et 18°C)



*Pour la quantité d'eau
dont la plante a besoin,
c'est à toi de voir !
Avec ton doigt, tu peux sentir
si la terre est humide ou trop sèche !*

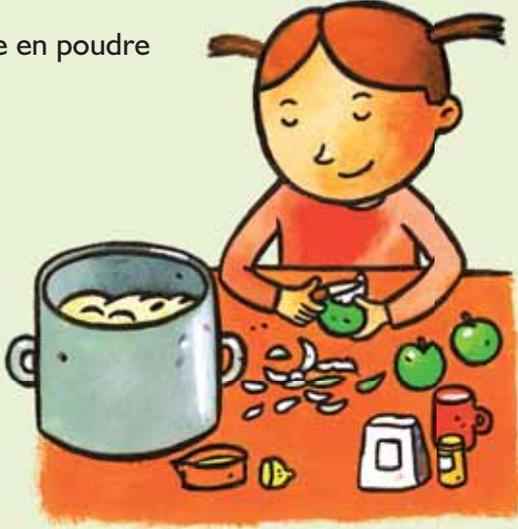


**Toutes les semaines,
dessine ce que tu vois !**

Fais de la compote

Les ingrédients :

- 1 kg de pommes
- Le jus d'un citron
- Un peu de sucre (goûte avant d'en ajouter)
- 1 tasse d'eau
- De la cannelle en poudre



- 1 Pèle d'abord les pommes, enlève les pépins et le cœur. Coupe les pommes en six morceaux.
- 2 Mets les morceaux de pommes dans une casserole (à feu doux).
- 3 Ajoute un peu de jus de citron, du sucre, une tasse d'eau et la cannelle.
- 4 Laisse cuire la compote pendant une heure.
- 5 Remue souvent avec une cuillère.
- 6 Laisse refroidir.
- 7 Verse la compote dans des pots.

Miam !

... et de la confiture !

Les ingrédients :

- Des fruits mûrs, à point et en bon état
- Du sucre (le même poids que les fruits nettoyés)
- Du jus de citron

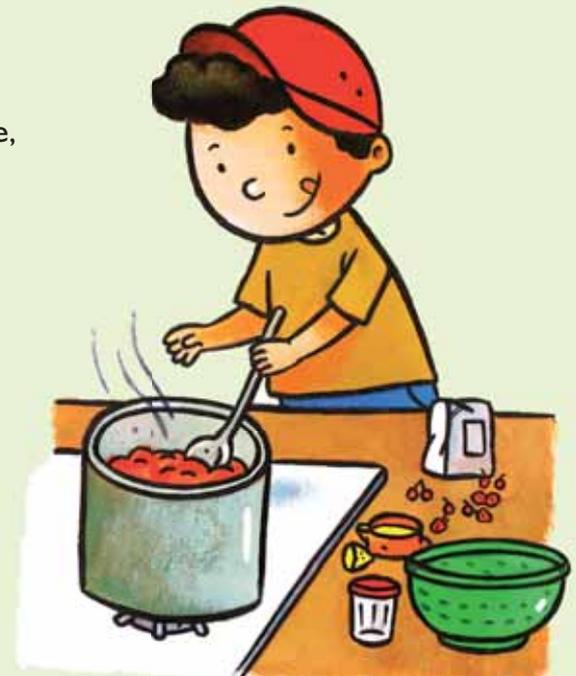
- 1 Lave et égoutte les fruits.
- 2 Equeute, dénoyaute et coupe-les en morceaux (selon les fruits).
- 3 Pèse les fruits et prends le même poids de sucre.
- 4 Fais cuire à feu doux les fruits dans la grande casserole, saupoudre-les de sucre et ajoute un peu d'eau si nécessaire. Mélange.
- 5 Ecume en fin de cuisson.

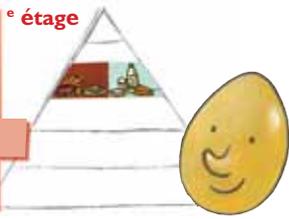
La mise en pot

- 1 Mets la confiture bouillante dans les pots en verre.
- 2 Ferme les couvercles aussitôt et repose les pots à l'envers.
- 3 N'oublie pas les étiquettes avec le nom de la confiture et la date !

Les ustensiles :

- Une grande casserole
- Une louche
- Une écumoire
- Des pots en verre préalablement ébouillantés avec les couvercles (Demande à une grande personne de le faire pour toi, c'est dangereux!)





Chez Monsieur Tête d'Œuf

Les viandes, œufs, poissons et produits laitiers



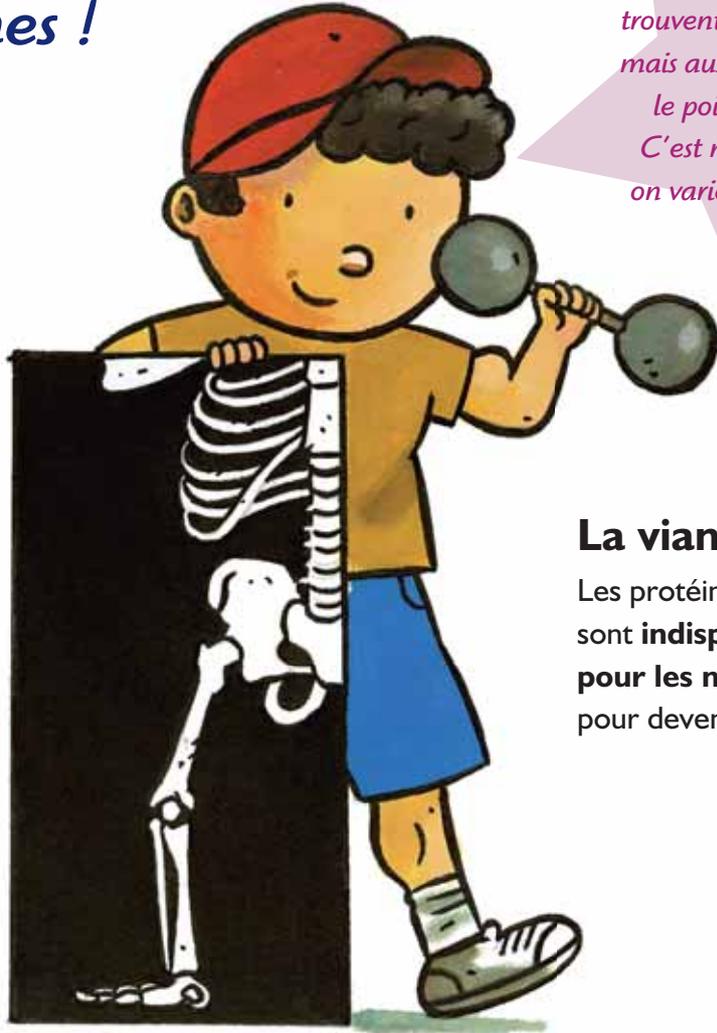
Tous ces aliments
possèdent un point commun :
les protéines !

★ Les protéines se
trouvent dans la viande,
mais aussi dans les œufs,
le poisson et le lait.
C'est meilleur quand
on varie les plaisirs ! ★

Le lait et ses amis

Les protéines du lait
renforcent tes os
et t'aident à grandir !

Le calcium :
présent en grande
quantité dans le lait,
il est un élément
essentiel pour
l'organisme. Il construit,
consolide et préserve
ton squelette.



La viande

Les protéines de la viande
sont **indispensables**
pour les muscles et
pour devenir fort !



Le lait est l'aliment de base dès la naissance !
Dans le monde animal, les mamans mammifères
nourrissent aussi leurs petits avec du lait.

Par exemple : la vache,
la jument, la brebis, la lapine...

Mammifère :

espèce qui nourrit
ses petits avec son lait.
Tu es un mammifère !



Les différents produits laitiers

★ Quelle chance !

Le lait, on peut en avaler
sous différentes formes ! ★



Les fromages

La Wallonie est une terre de fromages ! Il y en a pour tous les goûts !

Notre région possède des centaines de fromages différents.

On peut les classer par familles :

- Les fromages frais
- Les fromages à pâte molle (fromages plus crémeux)
- Les fromages à pâte persillée ou bleus
- Les fromages à pâte pressée (fromages plus durs. Ce sont les fromages que tes parents mettent en général sur tes tartines)
- Les fromages de chèvre
- Les fromages fondus (mélange de différents fromages)



Le lait

Le lait est très important dans la formation des os et des dents. Le lait est nécessaire pour grandir.

Si tu n'aimes pas trop le lait ou si tu as envie d'essayer d'autres goûts, mélange-le avec un peu de cacao ou du sirop de fraise ! C'est délicieux !



On peut dire et écrire
YOGHOURT ou **YAOURT**
Les 2 mots sont corrects.



Le yaourt

Du yaourt nature aux yaourts aux fruits, il existe plein de goûts différents.

N'oublie pas le yaourt à boire, facile à emporter à l'école !

Voici d'autres produits laitiers que tu découvriras dans les derniers étages de la pyramide ! Ils sont excellents quand on n'en abuse pas !



La crème glacée

Attention ! Toutes les glaces ne sont pas faites à base de lait !

Vérifie sur l'emballage ou demande au marchand !

Choisis le plaisir et les bienfaits d'un produit laitier : une bonne crème glacée !

La crème

Crème liquide, crème épaisse ou crème fraîche !

On l'utilise dans les sauces, les potages et les desserts...



★ Il existe probablement
une ferme près de chez toi
où tu pourras trouver des produits
laitiers encore plus savoureux !
Renseigne-toi ! ★

Le beurre

Le beurre est bien plus naturel et savoureux que la margarine !

Il contient par exemple la vitamine D qui aide le calcium à fabriquer de bons os !

Attention toutefois à ne pas étendre un centimètre de beurre sur tes tartines !



Comment la vache fait-elle du lait ?

Pour que la vache ait du lait, il faut d'abord qu'elle donne naissance à un veau. Elle va alors pouvoir donner du lait pendant plus ou moins 300 jours.

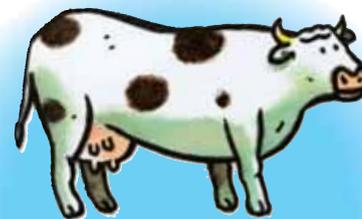


La vache absorbe tous les jours l'équivalent de 80 kg de végétaux frais, ainsi qu'une centaine de litres d'eau. Elle passe ensuite entre 12 et 16 heures à manger et **ruminer**. C'est ainsi qu'elle transforme l'herbe en un aliment précieux : le lait.



Ruminer :
mâcher des aliments
revenus de l'estomac
dans la bouche

Le lait va se loger dans le pis de la vache où il va rester jusqu'à ce qu'elle soit traite.



±30 litres de lait par jour

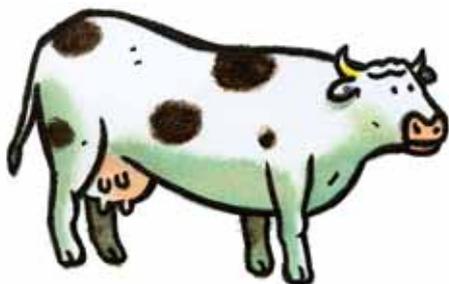
Une bonne vache laitière donne environ 30 litres de lait par jour et 7600 litres par an. Dans une brique de lait, il y a 1 litre.



Les différentes sortes de viande



Dans nos régions, nous mangeons surtout de la viande bovine, du mouton, du poulet et du porc.



Contrairement aux légumes et aux fruits, la viande ne se mange que très rarement crue.

Il est préférable de la cuire avant de la déguster !

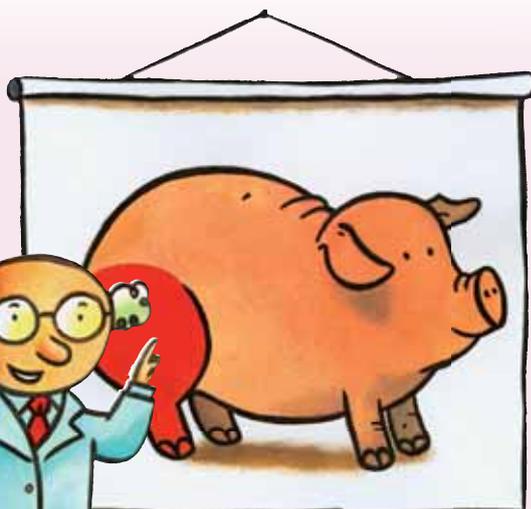


- Viande de **bœuf** : steak, rosbif, entrecôte...
- Viande de **mouton** : gigot de mouton, côtelettes d'agneau...
- **Volailles** : poulet, canard...
- Viande de **porc** : saucisse, haché, carré de port, rôti de porc...
- Viande de **veau** : escalope, rôti...



Le jambon, c'est bon !

*Pour fabriquer un bon jambon, il faut un cochon élevé dans de bonnes conditions et bien nourri.
Le jambon est préparé à partir de la cuisse ou de l'épaule du cochon.*



Il existe 3 manières de faire le jambon.

Quel jambon préfères-tu ?

- Le jambon cuit
- Le jambon cru
- Le jambon fumé

★ *Dans le cochon tout est bon !
Pratiquement toutes les parties de son corps peuvent être mangées.
Sais-tu qu'il existe des religions qui ne permettent pas de manger du porc ?* ★



Les poissons de Wallonie



En Wallonie, nous n'avons pas la mer, mais bien des fleuves, des étangs, des rivières...

On divise les poissons de chez nous en 2 catégories : **les poissons d'eaux vives** et **les poissons d'eaux calmes**.

★ *Le poisson, c'est délicieux ! Celui qui nage dans nos rivières est un régal, même si certains sont plus rares !* ★

Dans les eaux vives (eaux qui bougent), on trouve entre autres :



La truite



L'écrevisse à pattes rouges*



Le saumon atlantique



Le goujon

* l'écrevisse est un crustacé

Dans les eaux calmes (eaux qui stagnent) :



Le gardon



La carpe



La perche



Le brochet

Le poisson = protéines

La pisciculture

Attention !

La plupart des poissons d'eau douce que nous consommons (la truite par exemple) sont toutefois élevés en pisciculture. La pisciculture est l'élevage des poissons d'eaux douces en milieu fermé.

Le pisciculteur surveille :

- la qualité de l'eau
- la reproduction des poissons
- la qualité des poissons pêchés



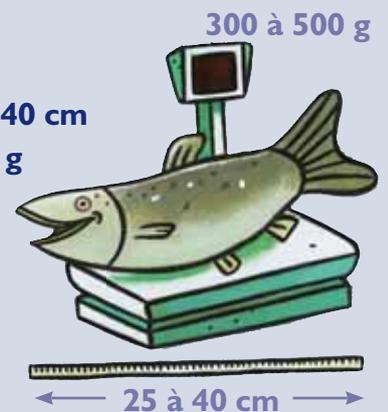
La truite

Le corps de la truite est fuselé et élancé. Sa peau est couverte d'écailles très petites.

La truite ne peut pas vivre dans une eau de plus de 22°C, par manque d'oxygène !

Elle peut souvent atteindre une longueur totale de **25 à 40 cm** pour un poids de **300 à 500 g** mais on en trouve qui pèsent plusieurs kilos.

Elle peut vivre **20 ans**.



Où trouver les truites ?

Dans les ruisseaux à courant violent, avec des eaux très agitées, qui alternent avec des eaux calmes. L'eau est froide et riche en oxygène. Le fond est couvert de graviers et de cailloux. C'est là que la truite chasse ses proies : des insectes aquatiques et aériens, des petits poissons et des petits crustacés.

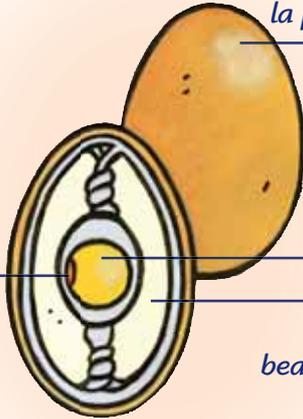
★ *J'adore la truite ! C'est une spécialité de chez nous ! Sais-tu qu'on la prépare en filets ? C'est plus facile à manger, il n'y a plus d'arêtes !* ★

L'œuf



La poule pond des œufs.
On dit qu'elle est **ovipare**.
Ses œufs deviendront des poussins
ou un excellent aliment !

Le germe :
c'est lui qui
donnera
le poussin
(si l'œuf
est fécondé).



La coquille est
la protection de l'œuf.

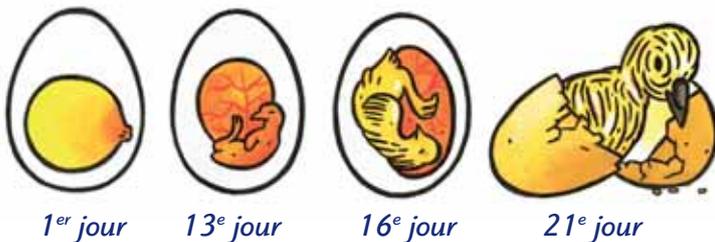
Le jaune contient
des vitamines,
des graisses
et des protéines.

Le blanc contient
beaucoup de protéines.

Le jaune et le blanc
sont des réservoirs de nourriture.

L'évolution de l'œuf fécondé

Après 21 jours, un poussin sortira
de l'œuf fécondé, s'il est couvé.
Les œufs non-fécondés, eux, servent à
notre alimentation.



Sans coq, pas de poussin !

La poule pond des œufs, même sans
coq mais pour qu'il y ait des poussins,
la poule et le coq sont indispensables.
Il faut que l'œuf soit fécondé !



Comment préparer les œufs ?

Que préfères-tu ?

1 L'œuf à la coque

Temps de cuisson : 3-4 minutes

2 L'œuf cuit dur

Temps de cuisson : 10-11 minutes

3 L'œuf brouillé : œuf légèrement battu cuit dans une poêle

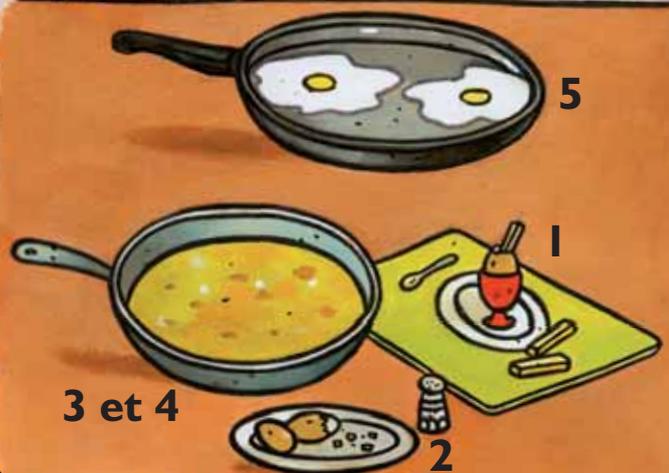
4 L'omelette : bats les œufs dans un plat et fais-les cuire à la poêle.

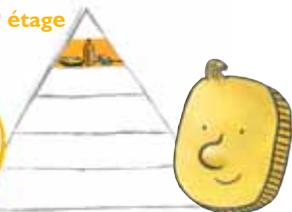
Tu peux y ajouter des tas de bonnes choses.

5 L'œuf sur le plat (ou œuf au miroir) :

casse-le et verse-le délicatement dans
une poêle chaude graissée avec du beurre.
L'œuf est prêt quand le blanc est ferme
et le jaune liquide et brillant.

L'omelette,
c'est encore meilleur
avec des tomates,
du jambon ou
du fromage !





Chez Madame Legras

Les matières grasses



Les graisses sont utiles. Elles apportent de l'énergie et des vitamines.

Il existe 2 sortes de graisses. Elles sont produites soit par les plantes, soit par les animaux.

★ *Les graisses alimentaires sont toutes bonnes si elles sont consommées avec modération !*

Attention !

Il ne faut pas en abuser !

Trop de graisses = problème de poids. ★



Les graisses végétales

Le maïs



Le lin



Les noix



Le colza



Photo noyer: © www.michel-fautsch.be

L'huile est une graisse liquide. Les huiles produites par les plantes sont appelées "graisses végétales". Dans nos régions, les plantes qui produisent de l'huile sont le maïs, le colza, le lin et les noix.

Des huiles proviennent d'autres pays que le nôtre. Comment s'appellent-elles ?



La margarine est fabriquée à partir d'huile et à l'aide d'un procédé chimique.

Les graisses animales



Les graisses produites à partir des animaux sont appelées "graisses animales". Ormis la crème du lait, elles sont généralement solides. (ex : graisse de bœuf, de canard, lard du cochon)



Le beurre est fabriqué à partir de la crème du lait. C'est un procédé totalement naturel!

★ *Méfie-toi des graisses cachées !
Elles se trouvent en très grande
quantité dans certains aliments
comme les frites, les chips,
les charcuteries, les sauces
et les gâteaux !* ★



**Il faut
22 litres de lait
pour produire
1 kilo
de beurre !**

★ *Entre le beurre
et la margarine, moi,
je choisis toujours le beurre !
C'est naturel !* ★

BON APP'

Jouons au fermier et fabriquons du beurre

Ingrédients :

- ✓ de la crème fraîche
- ✓ un pot avec un couvercle ou une petite bouteille avec un bouchon
- ✓ des glaçons



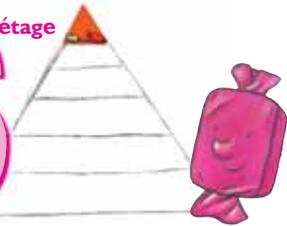
Il faut secouer
très très très fort
pour obtenir un peu
de beurre jaune et
du babeurre.

Il suffit de secouer de la crème
fraîche dans un pot bien fermé.

Attention !
La crème doit être glacée.
Ajoutez-y des glaçons pour
que cela prenne !

Patience,
cela prend un peu de temps !
Alors pour ne pas trop
te fatiguer, passe la bouteille
à tous tes copains !





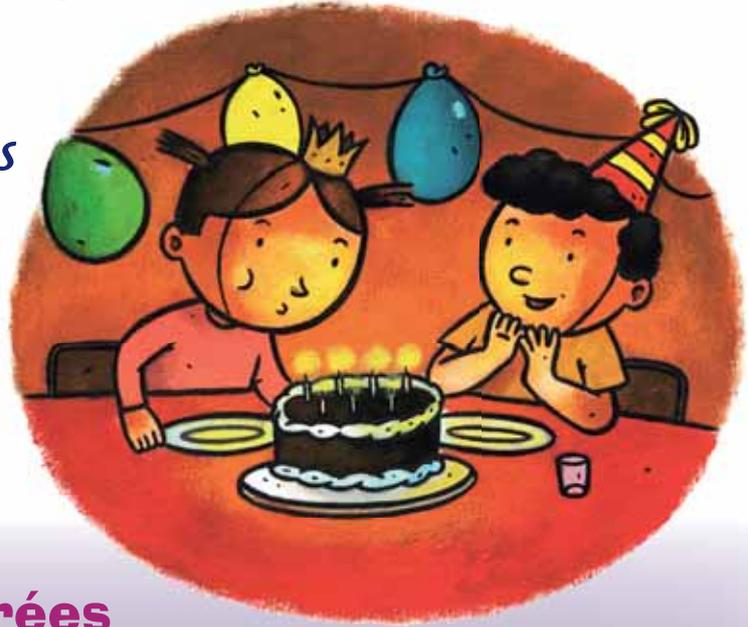
Chez Madame Malauxdents

Les "Juste pour le plaisir"

C'est l'étage des gâteaux,
bonbons, collations
trop sucrées
ou trop grasses.



Je te conseille d'y venir
mais pas trop souvent !
Seulement de temps en temps,
pour le plaisir ou pour la fête.



Les boissons sucrées

★ Attention !

Tu absorbes beaucoup
trop de sucre quand tu bois
des boissons sucrées. ★

Moi,
je préfère l'eau,
le lait ou les jus de fruits
naturels ! Ils désaltèrent
bien plus !



Des médecins ont calculé
l'équivalent du nombre de
morceaux de sucre par boisson.
Ils ont trouvé près de 20 morceaux
de sucre par litre dans les
boissons sucrées.



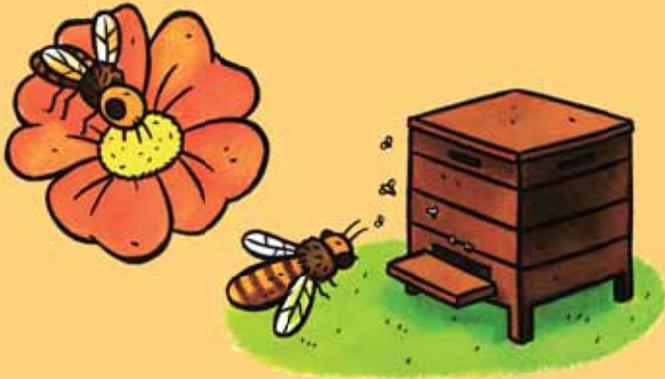
★ Attention !

Certains jus de fruits non naturels
contiennent jusqu'à 10 morceaux
de sucre par litre ! ★



Comment se fabrique le miel ?

Les abeilles récoltent le nectar des fleurs. Ce nectar est déjà une forme de sucre.



Pendant le retour vers la ruche, les abeilles commencent la transformation du nectar dans leur jabot.



Arrivées à la ruche, les abeilles déposent le nectar dans les alvéoles.

La transformation du nectar en miel va ainsi se poursuivre dans la ruche. C'est là que l'apiculteur récolte le miel.



Les abeilles ont l'habitude de butiner les fleurs à proximité de la ruche. Voilà pourquoi il existe autant de miels différents : miel de tilleul, de pissenlit, de cerisier... Goûte-les ! C'est délicieux !



Et le chocolat ?



La fève de cacao est le fruit du cacaoyer. Cet arbre pousse en Amérique du Sud et en Afrique.



- 1 On récolte les fèves au printemps et en automne.
- 2 Les fèves sont concassées
- 3 Les fèves sont rôties
- 4 Après plusieurs opérations, les fèves vont donner la pâte de cacao.
- 5 C'est cette pâte qui est à l'origine des différentes variétés de chocolat.

★ Les sucreries, c'est pour le plaisir !
Attention aux excès ! ★

★ **Le meilleur chocolat** est celui qui contient plein de cacao !
Compare les emballages ! ★

Même si le cacaoyer ne pousse pas en Belgique, le chocolat est une spécialité de chez nous ! On dit que le chocolat belge est le meilleur au monde !

L'activité physique

Bouge !



Il ne suffit pas de manger sainement pour grandir. Il faut aussi remuer son corps, faire de l'exercice !

L'activité physique

- muscle ton corps
- favorise la coordination
- permets à ton corps d'éliminer le superflu
- favorise la croissance
- diminue le risque de maladies



Les enfants qui ne font pas de sport ont tendance à l'obésité !

★ Après la natation, je bois de l'eau et je mange léger ! ★

L'exercice physique permet d'éliminer les excès d'une alimentation trop grasse et trop sucrée !

Obésité
=
excédent de poids
(plus de 25% du poids moyen par rapport à l'âge et la taille)

Le sport + une bonne alimentation = forme et santé

Et toi, comme Charlotte
et Nicolas, visites-tu
chaque jour tous les étages
de la Maison BonApp' ?



N'oublie pas !
Tu es omnivore.
Essaye de manger de tout !
Fais de l'exercice !



Mange sainement avec les produits
de l'agriculture wallonne !



BON APP'



Les livres de la même série sont disponibles gratuitement auprès de l'APAQ-W



5-8 ans



8-12 ans

Consultez aussi la liste des autres publications disponibles sur :
www.apaqw.be

Editeur responsable : Marc Gielen, Directeur Général, Rue Burniaux 2 – 5100 Jambes
Conception et réalisation : De Visu Digital Document Design
Textes : Thierry Robberecht, Géraldine Dassy, Cécile Boonet, Guy Lecocq
Dessins : Philippe Goossens
Photos : Dominique Monjoie

**GARDE LA FORME,
GARDE LA LIGNE,
MANGE WALLON.**

