

Carnet santé

Un pique-nique savoureux et équilibré

Comment faire rimer pique-nique et diététique ?

Edith Lassiat, diététicienne*, fourmille d'idées et

nous donne ses conseils pour réussir un moment agréable et équilibré en famille.



© Maria Teijeiro / GettyImage

Un pique-nique équilibré, ça commence comment ?

Edith Lassiat : Deux ou trois jours avant, en associant les enfants aux plaisirs des préparatifs : cueillir ses fines herbes sur le balcon ou dans le jardin. Acheter des produits sains qui leur font plaisir : fruits, légumes, jambon, poulet... Essayer, si possible, de faire les courses au marché plutôt que dans un supermarché. Si le bio est trop cher pour votre budget, privilégiez les produits de saison, vendus par un producteur local. Les fruits et légumes fraîchement cueillis contiennent plus de vitamines.

Comment réaliser un pique-nique diététique ?

E. L. : La règle de base, c'est de l'eau et des jus de fruits frais, pas de sodas pleins de sucre ! Pour le reste, c'est une question d'équilibre : manger un peu de tout en évitant les chips, les matières grasses et les sucres à absorption rapide comme les bonbons. Pour les protéines, on peut penser à un poulet élevé en plein air, froid cuit maison ou à des petites marinades de viande ou de poisson. On peut aussi privilégier les protéines végétales comme le boulgour ou le taboulé en salade. Les vitamines

sont dans les fruits et les légumes, qui se dégustent crus avec une sauce : concombres en grosses rondelles, carottes en bâtonnets, choux-fleurs en petits bouquets... Une salade de pâtes apportera des glucides. On peut aussi confectionner avec les enfants des plats faciles qui se mangent froids : une omelette, avec des œufs bio de préférence, un clafoutis, des petites tourtes aux légumes, des cakes salés ou sucrés... Ce qui compte, c'est de manger un peu de tout en privilégiant la qualité.

Et une fois sur place ?

E. L. : Apporter une jolie nappe et des couverts colorés pour que visuellement aussi, ce soit une fête. Choisir un bel endroit, avec le chant des oiseaux ou le bruit de la mer. Il faut donner envie aux enfants de se poser, pour que ce soit un moment de plaisir. C'est une aventure ludique de partage au cours de laquelle on construit des souvenirs et on apprend à manger. ▶

PROPOS RECUEILLIS PAR
ISABELLE BOYAVALLE

* Co-auteur de À table !!! - Passeport nutrition pour petits et grands de la grossesse à l'adolescence, avec Régis Groscladier, médecin allergologue, Delville Santé.

Infos

La journée mondiale de l'environnement

Recycler, composter, partager ses idées pour mieux préserver la planète: depuis 1972, les Nations Unies organisent le *World Environment Day*. L'édition

2011 a lieu le 5 juin. Adultes et enfants sont invités à partager de bonnes idées sur le site :
> www.unep.org/french/wed/index.asp

