

# Acheter

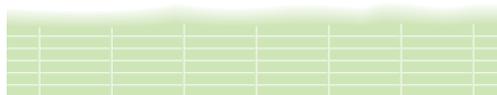
*atout* prix

fiche **A** *Les manières d'acheter*

fiche **B** *Les achats alimentaires : variété et quantité*

fiche **C** *Le coût des aliments*

fiche **D** *La liste d'achats*



## les manières d'acheter

### FINALITÉS

À partir des différentes manières d'acheter, repérer les influences qui guident nos choix.

### Les influences

Les achats alimentaires sont sous l'influence de nombreux facteurs, variables selon les personnes. Ces éléments sont de l'ordre du rationnel (connaissances - pratiques - expériences) et de l'ordre de l'irrationnel (valeur de l'argent - valeur psychoaffective de la nourriture - croyances).

Les facteurs d'influences peuvent se grouper autour de trois axes :

- Facteurs liés à la personne, du domaine des besoins et des demandes
- Facteurs liés à l'environnement de la personne, du domaine des moyens
- Facteurs liés au marché de la consommation, du domaine de l'offre



En pratique, les manières de gérer et de réaliser les courses se déclinent autour de quatre questions :

- Qui fait les courses ?
- À quel moment ?
- Dans quel lieu ?
- De quelle manière ?

Se questionner sur les différentes manières de faire ses courses alimentaires permettra de diversifier les choix et d'optimiser les achats en terme de coût et de variété.

Il n'existe pas de recommandations standard quant à la meilleure façon de gérer l'approvisionnement. Les différents choix présentant avantages et inconvénients, il est important que chaque personne choisisse un système adapté à ses besoins et ses moyens.

Par exemple, si l'on choisit la question "Qui fait les courses ?", il y a plusieurs réponses possibles : un membre de la famille (père, mère ou adolescent), l'ensemble de la famille ou encore quelqu'un d'extérieur. L'observation montre que faire les courses en famille dans une grande surface est source de tentations multiples dues aux sollicitations, aux envies et aux besoins de chacun.

Rationnellement, il est plus efficace en terme de coût de faire seul les courses. Cependant en terme de communication, de moment passé ensemble et de partage du travail, il peut être très intéressant de réaliser les courses en famille.

Les mêmes manières d'acheter présentent des avantages et des inconvénients selon des critères de temps, d'argent, de qualité alimentaire et d'efficacité. Des éléments limitants et facilitants sont répertoriés dans le tableau suivant, selon les différentes possibilités liées au lieu, au temps, à la personne, aux moyens (où-quand-qui-comment).

## Des manières de faire ses courses

	POSSIBILITÉS	FACTEURS LIMITANTS	FACTEURS FACILITANTS
OÙ ?	Hyper et supermarché	- loin du domicile, nécessité d'un véhicule - sollicitation d'achats importants	- des produits à prix intéressants - tous les achats au même endroit
	Commerce de proximité	- prix souvent plus élevé	- proximité des lieux de vie - possibilité de crédits
	Vente ambulante	- variété plus restreinte	- contacts humains
	Hard discount/libre service	- choix restreint et fluctuant	- prix très compétitifs
	Marché	- fréquence et heures d'ouverture - pas de produits d'épicerie	- qualité et diversité des produits - possibilité de prix intéressants (fin de marché)
	Achat à la ferme	- loin du domicile	- bon rapport qualité/prix - une sortie détente
	Coopérative alimentaire	- produits de base - produits en fonction des périodes	- des produits à prix réduits
QUI ?	Une personne	- disponibilité de temps	- maîtrise de l'organisation
	En famille	- multiplication des sollicitations	- entraide et répartition des tâches - gain de temps
	Une fois par mois	- nécessité de stocker - organisation du transport	- organisation budgétaire mensuelle
	Une fois par semaine	- impossibilité pour les produits frais : viande, pain, fruits, légumes	- gain de temps
QUAND ?	2 à 3 fois par semaine	- argent disponible : non accès aux promotions - achat en petites quantités : surcoût des conditionnements	- meilleure gestion des stocks
	Tous les jours	- disponibilité de temps importante	- facilité de transport
COMMENT ?	Liste d'achats	- nécessité d'anticiper - capacité d'écrire	- gestion optimum
	Équipement culinaire	- nécessite un investissement	- variété des préparations
	Savoir-faire et habitudes	- alimentation très sélective	- plaisir et satisfaction importante
	En véhicule	- coût	- gros approvisionnement - choix des lieux d'achat
	À pied	- petites quantités - proximité et spécificité des lieux d'achat	- coût

## Les transparents **Mode d'emploi**

### OBJECTIF

Repérer les manières d'acheter en vue d'optimiser les choix possibles en terme de coût et de variété des aliments.



2 transparents

- Des contenants
- Des manières de faire ses courses



1 complémentaire

- Parcours d'un consommateur

### Transparent n°1 : **des contenants**

#### Description du transparent

Six contenants sont dessinés symbolisant différentes façons de réaliser un approvisionnement : un panier, un carton, un sac à dos, une charrette à roulettes, une poussette d'enfant, un caddie.

#### **Votre rôle d'animateur**

Demander aux participants de choisir ce qu'ils utilisent le plus souvent pour réaliser leurs courses alimentaires, et ensuite d'exprimer les raisons de leurs choix.

- ✓ **Répertorier** les contenants choisis en terme de fréquence.
- ✓ **Lister et organiser** les raisons des choix autour de quatre axes de questionnement : où - quand - qui - comment ?

Les inscrire directement sur un transparent partagé en quatre cases :

OÙ ?	QUAND ?
QUI ?	COMMENT ?

### Transparent n°2 : **des manières de faire ses courses**

#### Description du transparent

Transparent divisé en quatre cases identiques schématisant différentes manières d'acheter.

#### **Votre rôle d'animateur**

Il s'agit de réintégrer les réponses des participants (sous forme de transparencs ou oralement) à ce nouveau transparent représentant les différentes possibilités de réaliser les achats.

#### **Réfléchir à d'autres choix possibles permettant d'optimiser les achats.**

- ✓ Faire exprimer les difficultés, les contraintes, les savoir-faire.
- ✓ Rechercher collectivement les gains de temps, d'efficacité, d'argent, de qualité alimentaire.

Ces différentes possibilités et questionnements serviront à chacun pour repérer dans son environnement les facteurs qui lui permettront de mieux acheter.

### Complémentaire n°1 : **parcours d'un consommateur**

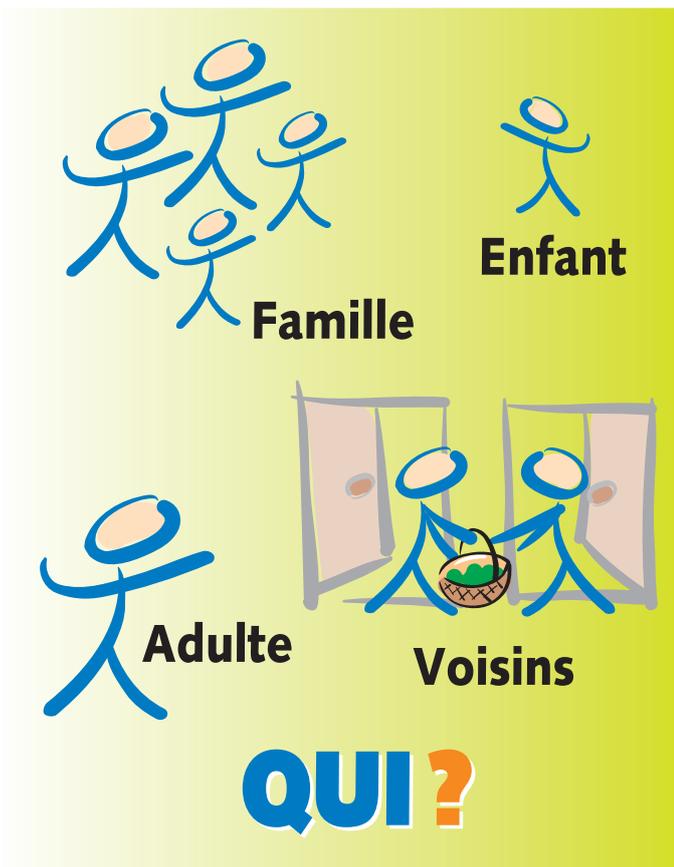
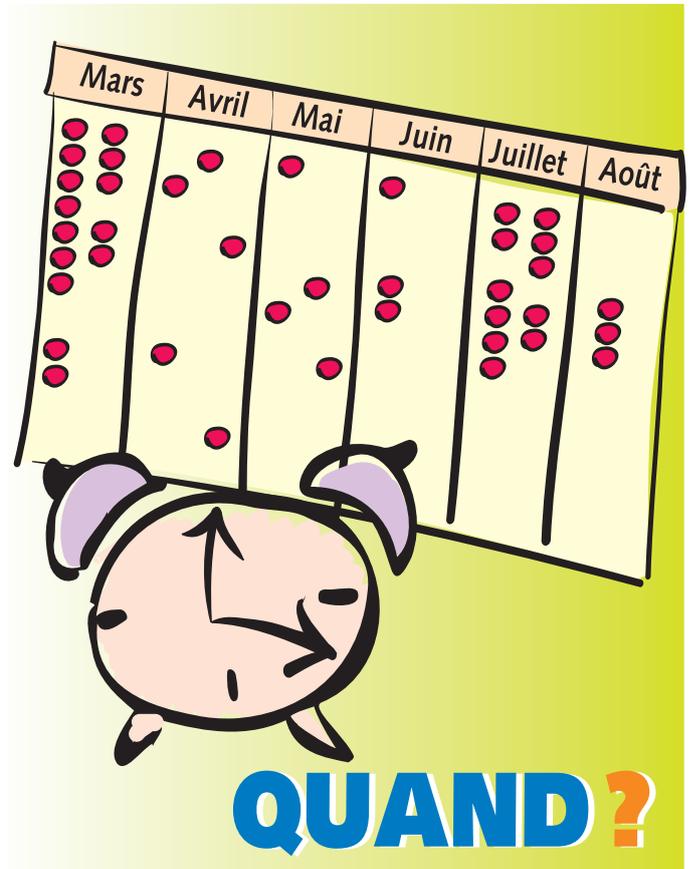
#### **Ce transparent attire l'attention sur cinq types d'influences :**

- Une fois l'entrée principale du magasin franchie, les rayons alimentaires sont placés systématiquement après les rayons des jouets, des textiles, des zones saisonnières et des tentations.
- Les produits placés en têtes de gondole incitent à acheter plus (très souvent en lots) et sont souvent plus chers. Ces articles étant décalés du rayon correspondant, la comparaison des prix est, de plus, difficile.
- L'emballage des aliments et leur disposition sont faits pour attirer l'oeil et donner l'envie d'acheter :
  - des paquets très étudiés dans le graphisme, la couleur et le volume,
  - des produits présentés verticalement pour obliger le consommateur à découvrir de nouveaux produits souvent plus chers,
  - des aliments à hauteur des yeux, toujours plus chers que ceux qui sont au plus bas du rayon ou à l'angle de l'allée.
- Les caisses comportent toujours des bacs de sucreries (chewing-gum, chocolats, bonbons, etc.) et d'objets gadgets afin que le consommateur soit tenté par ces produits lorsqu'il y fait la queue.
- La publicité et les promotions tendent à influencer l'acte d'achat en indiquant des baisses de prix ou des ventes en lot qui ne correspondent pas toujours aux besoins réels du consommateur.

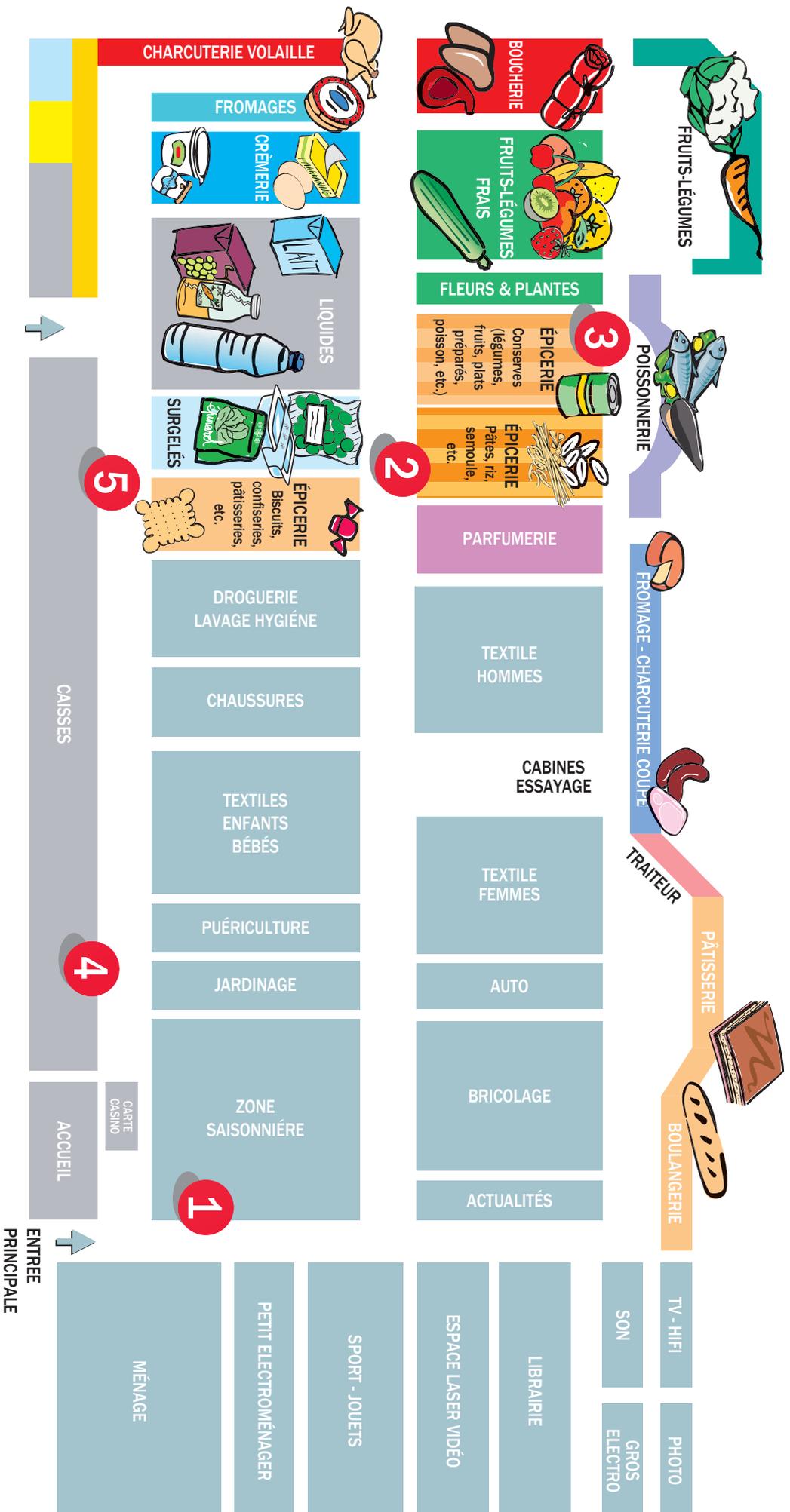
# Des contenants



# Des manières de faire ses courses



# Parcours d'un consommateur



5 grand types d'influences à l'acte d'achat : pouvoir se montrer vigilant

- 1** Organisation des rayons
- 2** Tête de gondole
- 3** Disposition dans les rayons
- 4** Attente à la caisse
- 5** Publicité/promotion

## les achats alimentaires : variété et quantité

### FINALITÉS

Connaître la variété des aliments et la fréquence de consommation des aliments nécessaires à l'équilibre nutritionnel.

### Les besoins alimentaires

Les besoins alimentaires varient d'une personne à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, des périodes de besoins accrus (allaitement, grossesse, maladie).

La consommation alimentaire de chaque personne doit permettre de couvrir les besoins nutritionnels indispensables :

- En *macronutriments* : protides, lipides, glucides, fournisseurs d'énergie
- En *micronutriments* : vitamines, minéraux
- En eau
- En fibres

Les apports nutritionnels conseillés (p.59) nous indiquent des apports souhaitables pour les différents nutriments.

Ainsi, l'équilibre alimentaire peut se traduire à travers trois points essentiels :

- En qualité, l'alimentation doit apporter des aliments variés (mais certains plus que d'autres)
- En quantité, l'alimentation doit apporter une ration énergétique permettant de compenser les dépenses
- Dans la journée, plusieurs prises alimentaires sont conseillées variant de trois à quatre repas

Certaines personnes ont une conception très rigoureuse de l'équilibre alimentaire : la ration alimentaire de chaque journée ou même de chaque repas doit être équilibrée.

**En fait, cet équilibre est à considérer sur une période de plusieurs jours consécutifs. C'est pourquoi les tableaux et les quantités que nous proposons sont des repères et ne doivent pas être pris pour des normes.**

### La qualité alimentaire

L'aliment idéal n'existant pas, l'équilibre nutritionnel est assuré par la consommation d'aliments variés. Par commodité de communication, les nutritionnistes ont élaboré des classifications d'aliments soit sur des critères nutritionnels, soit sur des critères de provenance et de mode de consommation.

Nous utiliserons la classification la plus utilisée actuellement en France : celle créée par le Comité français d'éducation pour la santé (devenu Inpes en 2002) et utilisée par le PNNS (Programme national nutrition-santé).

Les aliments sont regroupés en sept catégories<sup>1</sup> auxquelles nous ajouterons le sel.

Les intérêts de la classification sont au nombre de trois :

- Chaque groupe présente des caractéristiques nutritionnelles spécifiques
- À l'intérieur d'un groupe, les aliments sont interchangeable selon des équivalences

- Un code de couleurs permet d'évaluer rapidement sur la journée la présence de chaque groupe d'aliments et ses fréquences

Cette classification présente cependant des limites : il est difficile d'y faire figurer certains aliments comme les plats préparés ou à composition complexe car ils appartiennent à plusieurs groupes.

Par exemple une pizza peut être composée d'aliments des différents groupes suivants :

- "fruits et légumes" : tomates et autres légumes qui la composent
- "lait et produits laitiers" : fromage
- "pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs" : pâte
- "viandes, poissons et produits de la pêche, œufs" : jambon, œuf, ou autres ingrédients qui la composent
- des matières grasses ajoutées pour ceux qui y versent un peu d'huile pimentée...

<sup>1</sup> Ou familles, ou groupes.

	<b>LES GROUPES D'ALIMENTS</b>	<b>CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES</b>
BRUN	<p><b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les produits céréaliers raffinés (riz, semoule, blé, pâtes, farine, pain blanc, céréales pour petit déjeuner) ou complets (de couleur brune : pain complet, riz complet, etc.)</li> <li>• les légumes secs : pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles, haricots blancs et rouges, fèves, etc.</li> <li>• les pommes de terre, le manioc, le tapioca</li> </ul>	<p><b>Riches en amidon (glucides complexes). Apport de protéines d'origine végétale, de vitamines, fibres et minéraux</b> (les céréales complètes et les légumes secs en contiennent davantage que les céréales raffinées). La pomme de terre et le manioc sont aussi une source non négligeable de vitamine C.</p>
VERT	<p><b>Fruits et légumes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• toutes les formes de fruits : frais, surgelés, crus ou cuits, nature ou préparés (compotes, jus de fruits sans sucre ajouté, etc.)</li> <li>• toutes les formes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, nature ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes, etc.)</li> </ul>	<p><b>Riches en fibres, minéraux et vitamines</b> (vitamine C en particulier) <b>Riche en eau et peu caloriques</b> <b>Apport de sucres (essentiellement par les fruits)</b> Pour ces différentes raisons, ils jouent un rôle positif dans la prévention de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.</p>
BLEU	<p><b>Lait et produits laitiers :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le lait</li> <li>• les yaourts et les laits fermentés</li> <li>• le fromage blanc et les petits suisses</li> <li>• les fromages</li> </ul>	<p>Très bonne source de <b>calcium</b>, primordial pour la santé des os. Apport également de <b>protéines d'origine animale</b>, de vitamines (vitamines A et B). Apport également de graisse, en quantité variable selon les aliments (certains fromages sont par exemple très gras).</p>
ROUGE	<p><b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les viandes et volailles, les œufs, le poisson, les autres produits de la pêche et la charcuterie</li> </ul>	<p>Apport de <b>protéines d'excellente qualité</b> (d'origine animale), de <b>vitamines (vitamine A) et de minéraux</b> dont notamment le fer, très bien assimilé par l'organisme et de la graisse en quantité variable selon les aliments. La graisse du poisson apporte des acides gras essentiels, protecteurs vis à vis des maladies cardio-vasculaires et de la vitamine D, essentielle à la santé des os.</p>
JAUNE	<p><b>Matières grasses ajoutées (et aliments très gras) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux</li> <li>• Les matières grasses d'origine végétale : huiles, margarines, mayonnaise et assaisonnements</li> </ul> <p>+ les aliments très gras : chips, plats cuisinés les plus riches en graisses (feuilletés, friands, panés, etc.), pâtisseries, etc.</p>	<p>Apport de <b>vitamines spécifiques (vitamines A pour les graisses animales et vitamine E pour les graisses végétales)</b> mais sont toutes <b>très caloriques car composées exclusivement ou presque exclusivement de graisse</b>. Les matières grasses végétales apportent des acides gras insaturés ; les matières grasses animales, apportent, elles, surtout des acides gras saturés.</p>
ROSE	<p><b>Produits sucrés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le sucre et les sucreries : miel, confiture, sirops, bonbons, etc.</li> <li>• les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits ou nectars de fruits, etc.</li> <li>• les aliments à la fois riches en graisses et en sucres : gâteaux, chocolat, barres chocolatées, pâtes à tartiner, crèmes glacées, crèmes desserts, biscuits, viennoiseries, etc.</li> </ul>	<p>Aliments plaisirs par excellence, ils ont cependant une <b>forte teneur en sucres</b> (et pour certains en graisses) et sont, pour la plupart, des sources de calories "vides" c'est à dire qu'ils n'apportent que des calories et pas ou très peu de vitamines, minéraux ou fibres. <b>Les boissons sucrées apportent beaucoup de calories. Les considérer plutôt comme des aliments plaisir occasionnels, comme les autres produits sucrés.</b></p>
GRIS-BLEU	<p><b>Boissons</b></p>	<p><b>L'eau</b> est la seule boisson indispensable à l'organisme. Elle est aussi une source intéressante d'éléments minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium...) dont la teneur varie selon la nature et l'origine géographique de l'eau. De plus, elle n'apporte aucune calorie. <b>L'abus d'alcool</b> est dangereux pour la santé, il est recommandé d'en modérer la consommation en considérant ces boissons comme des plaisirs occasionnels.</p>
	<p><b>Sel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le sel ajouté dans les aliments lors de la cuisson ou en assaisonnement</li> <li>• les aliments très salés (produits apéritifs, cacahuètes, certains fromages et charcuteries, etc.)</li> </ul>	

Source : Inpes \*

\* En application de l'article L. 1417-9 du Code de la santé publique, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) est substitué au CFES dans l'ensemble de ses droits et obligations à la date du 4 mai 2002.

## Les quantités d'aliments

Prenant comme référence les apports nutritionnels conseillés, des calculs permettent de quantifier les apports alimentaires d'une journée adaptés aux besoins de différentes personnes. Nous avons retenu quatre groupes de personnes : nourrisson, enfant de 4 à 9 ans, femme adulte, homme adulte.

Les exemples de journées alimentaires des nourrissons sont présentés sur le transparent complémentaire de cette rubrique.

Les répartitions quantifiées d'aliments permettant de couvrir de façon équilibrée les besoins nutritionnels moyens journaliers des enfants de 4 à 9 ans et des femmes et hommes adultes (annexe 1 en page 49). Il s'agit bien sûr d'ordre de grandeur qui peuvent varier d'une personne à l'autre (selon l'âge, la corpulence, le niveau d'activité physique, etc.).

Dans la pratique quotidienne, tout comme dans les exercices du classeur, il ne sera pas question de quantités d'aliments mais plutôt de portions

"types", "standard" ou "usuelles" pour chaque groupe d'aliments et nous indiquerons, par groupe, les fréquences de consommation dans la journée.

## Les prises alimentaires de la journée (cf. tableau page suivante)

Le rythme des repas sur la journée répond aux besoins biologiques mais aussi aux habitudes sociales et culturelles de chacun.

C'est pourquoi il peut être très différent d'une région du monde à l'autre. La répartition la mieux adaptée aux habitudes sociales françaises consiste à faire 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) auxquels s'ajoute le goûter, pour les enfants, les adolescents ou encore les femmes qui allaitent ou les personnes ayant peu d'appétit.

Respecter ce rythme de repas d'un jour tout en basant son alimentation sur les repères de consommation du tableau ci-dessus permet de limiter les grignotages.

La composition de ces repas sera décrite dans le chapitre *Manger atout prix*.

## Quantité d'aliments et repères de consommation par jour

Les groupes d'aliments Repères de consommation selon les objectifs nutritionnels du PNNS**	Recommandations journalières	Exemples d'1 PORTION* courante pour 1 adulte
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs  À chaque repas et selon son appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>en consommer à chaque repas (le pain en fait partie)</li> <li>manger le plus souvent possible des pommes de terre, des aliments céréaliers complets ou des légumes secs (même en petite quantité)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>consommation jusqu'à satiété</li> </ul>
Fruits et légumes Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>augmenter la consommation de fruits et de légumes sous toutes leurs formes (crus, cuits, nature ou préparés, en conserve, surgelés ou frais) pour tendre vers le repère de consommation</li> <li>en consommer à chaque repas et en cas de petits creux</li> </ul> <p>Remarque : parvenir à consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour peut paraître très difficile pour des personnes qui en consomment très peu, voire pas du tout. L'important est de trouver les moyens d'augmenter la consommation quotidienne de fruits et de légumes pour aller progressivement vers ce repère. Passer, par exemple, d'une consommation de 0 ou 1 fruit ou légume par jour à 3 par jour dans un premier temps, puis 4 par jour, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>un fruit ou une petite assiette de crudités ou de légumes cuits</li> </ul>
Lait et produits laitiers  3 par jour pour les adultes  3 ou 4 pour les enfants et les adolescents	<ul style="list-style-type: none"> <li>consommer 3 portions de produits laitiers par jour (3 ou 4 pour les enfants et adolescents)</li> <li>jouer sur la variété</li> <li>privilégier les moins gras : lait ½ écrémé, yaourt, petits-suisses et fromage blanc (20 %)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>un verre de lait</li> <li>une part de fromage (soit une portion individuelle "emballée" de fromage à pâte dure type emmental)</li> <li>un yaourt ou un petit bol de fromage blanc</li> </ul>
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs  1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>consommer 1 portion par jour (2 maximum) de viande, ou de poisson ou d'œufs</li> <li>choisir du poisson le plus souvent possible (au moins deux fois par semaine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100 g de viande</li> <li>ou 100 g de poisson</li> <li>ou 2 oeufs</li> </ul>
Matières grasses ajoutées (et aliments très gras)  limiter la consommation	<p><b>limiter l'ensemble de la consommation de matières grasses :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier les matières grasses d'origine végétale (huiles, margarine)</li> <li>favoriser la variété</li> <li>limiter les graisses d'origine animale</li> </ul> <p><b>limiter la consommation des aliments très gras :</b> chips, produits apéritif, plats cuisinés les plus riches en graisses (feuilletés, friands, panés, etc.).</p>	
Produits sucrés limiter la consommation	<p><b>limiter la consommation de boissons et d'aliments sucrés (ou gras et sucrés) en les consommant de temps en temps et en petite quantité.</b></p>	
Boissons De l'eau à volonté	<p><b>Boire de l'eau au cours ou en dehors des repas</b> <b>limiter les boissons sucrées.</b> Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort (soit 2 doses type "bar").</li> </ul>
Sel limiter la consommation	<p><b>Modérer la consommation de sel et d'aliments très salés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>réduire l'ajout de sel dans l'eau de cuisson</li> <li>éviter de resaler avant de goûter</li> <li>limiter la consommation d'aliments très salés : cacahuètes, charcuteries les plus salées, biscuits apéritifs, certains plats préparés du commerce, etc.</li> </ul>	

\* Il s'agit de portions moyennes, proches des portions standard telles que celles délivrées en restauration collective par exemple. La tailles des portions, et notamment celle des portions de féculents (produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs) ou de légumes doit varier en fonction des besoins et de l'appétit des personnes (enfants/adultes, niveau d'activité physique, etc.).

\*\* Le Programme national nutrition-santé a défini ces repères de consommation pour la population française.

## OBJECTIF

Savoir construire une liste d'aliments pour une journée.

## Les transparents **Mode d'emploi**



### 8 transparents

- Des aliments
- Des familles d'aliments
- Répartition de la consommation de chaque famille d'aliments dans une journée
- Courbe des repères
- Des exemples de portions de fruits et de légumes
- Des exemples de portions équivalentes de viandes, de poissons ou d'œufs
- Pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs de temps en temps
- Des exemples de portions de produits laitiers



### 1 complémentaire

- Une journée alimentaire de nourrisson

## Description des transparents

À partir d'une liste d'aliments, nous décrivons la notion de variété en associant les aliments par groupes. En comptant, dans une journée alimentaire, la consommation des différents groupes, nous aborderons la notion de quantité par les fréquences.

Sur le transparent de synthèse, l'utilisation de la courbe des repères permet de reprendre la notion de catégories d'aliments (par les colonnes de couleur). Les groupes sont représentés avec leur repère de consommation.

Ce visuel de synthèse sera utilisé chaque fois que nous aborderons la notion qualitative et quantitative de l'alimentation.

Par ailleurs, tout au long du chapitre *Acheter atout prix*, la variété des listes d'aliments se décline également à travers leur type de présentation (produits frais congelés, conserves).

Il est possible également d'aborder les modes de conservation. À noter que les conserves sont souvent très dévalorisées car injustement perçues comme de moindre qualité nutritionnelle.

### Transparent n°1 : **des aliments**



#### **Votre rôle d'animateur**

Demander aux participants de choisir dans le catalogue d'aliments dessinés, une liste correspondant à la préparation de plusieurs repas.

- ✓ Reconstituer à partir des dessins proposés une liste d'aliments représentative des denrées choisies pour le groupe
- ✓ Sur le transparent, entourer les aliments choisis (avec un feutre effaçable) ou prendre un transparent vierge pour les y inscrire

## Transparent n°2 : des familles d'aliments

### Description du transparent

Le transparent est composé de sept cercles permettant de regrouper les aliments par famille.

### ? Votre rôle d'animateur

Demander aux participants de regrouper les aliments par famille.

✓ L'objectif est de repérer les sept catégories d'aliments représentées par sept cercles de couleurs différentes.

Plusieurs aliments peuvent être sujets à discussion :

- La crème et le beurre se classent dans les matières grasses et non dans les produits laitiers.
- Les épices, le poivre, la moutarde ne se classent pas dans un groupe ; ils n'ont pas d'apport nutritionnel.
- Un jus de fruit sans sucre ajouté est une boisson mais peut compter comme l'un des cinq fruits et légumes à consommer chaque jour.
- Par contre, les jus à base de fruits (nectars et jus de fruits ne portant pas la mention sans sucre ajouté) ainsi que les boissons à base de fruits, les sirops ou les sodas sont à considérer comme des produits sucrés.

- Le plus souvent les glaces ou crèmes desserts du commerce apportent des matières grasses et beaucoup de sucre et peuvent donc être comptabilisés dans les produits sucrés (autrement dit, ce sont des produits gras et sucrés).
- Les céréales pour petit déjeuner ont une teneur en sucre très variable. Les formes peu sucrées sont à classer dans les produits céréaliers mais d'autres sont proches des produits sucrés (céréales chocolatées, au miel ou fourrées).

Des aliments ont une composition multiple. Il s'agira de les classer dans le groupe qui contient le nutriment principal ou de les répartir dans plusieurs groupes.

Par exemple :

- un gâteau se place dans le groupe "pain et autres aliments céréaliers..." car il est composé de farine mais il se place aussi dans le groupe "produits sucrés". Il contient aussi, selon la recette, des matières grasses et des œufs.
- un hachis parmentier est composé de pommes de terre appartenant au groupe "pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs" mais aussi de viande, et peut-être, selon la recette, de matières grasses ajoutées.

Nous vous proposons à partir d'exemples d'aliments, une liste codifiée en groupes.

### Exemples d'aliments classés par catégorie

Pain et autres aliments céréaliés, pommes de terre et légumes secs	
Fruits et légumes	
Lait et produits laitiers	
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	
Matières grasses ajoutées (et aliments très gras)	
Produits sucrés	
Boissons	
Autres	

Transparent n°3 :

### répartition de la consommation de chaque famille d'aliments dans une journée

#### Description du transparent

Le transparent montre une courbe des repères vierge composée de six colonnes dont deux sont incluses dans une flèche orientée vers le bas. Ces colonnes une fois remplies représenteront la proportion journalière de chacun des groupes d'aliments. À gauche de l'illustration nous avons visualisé un robinet, un verre et une carafe d'eau afin de représenter le groupe des boissons en valorisant la consommation de l'eau, seule boisson indispensable.



#### Votre rôle d'animateur

Expliquer aux participants que ce transparent

représente - sous forme de la courbe des repères - six colonnes illustrant les différentes familles d'aliments. Elles correspondent à la proportion respective de chaque famille d'aliments nécessaire sur une journée pour avoir une alimentation favorable à la santé.

En se référant au transparent précédent sur les différentes familles d'aliments, demander aux participants (en petits groupes) de remplir la courbe des repères à leur idée, selon la proportion que doit avoir selon eux chaque famille d'aliments dans l'alimentation d'une journée au regard de leur consommation et habitudes.

### Transparent n°4 : courbe des repères

#### Description du transparent

Le transparent représente la synthèse de trois notions : celle de groupe d'aliments (avec les couleurs), celle d'équivalence pour chaque groupe (avec des aliments dessinés) et celle de fréquence (ou proportion) journalière (avec la taille des colonnes et la flèche vers le bas ainsi que les repères de consommation inscrits en dessous dans chaque groupe).

- La part importante dans l'alimentation journalière du groupe "fruits et légumes" (au moins 5 par jour) et du groupe "pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs" (à chaque repas), est illustrée par la taille des deux premières colonnes. L'ouverture vers le haut de ces deux colonnes illustre la recommandation qui vise à augmenter globalement la consommation de ces deux familles d'aliments.
- Les fréquences de consommation recommandées pour le groupe "lait et produits laitiers" (3 par jour) et "viandes, poissons ou oeufs" (1 à 2 fois par jour) sont illustrées par les deux colonnes suivantes.
- Les groupes "matières grasses (et aliments très gras)" et "produits sucrés", dont il est recommandé de limiter la consommation, sont représentés par deux colonnes de proportion beaucoup plus réduite que celle des autres familles d'aliments et sont incluses dans une flèche dirigée vers le bas sur laquelle est indiqué "à limiter".
- De même, le sel et les produits très salés, dont il est recommandé de limiter la consommation sont représentés par une fine colonne, également intégrée dans la flèche dirigée vers le bas.

La loupe permet de zoomer sur l'ensemble des aliments que l'on classe dans la catégorie des pro-

duits sucrés et des matières grasses. Il s'agit d'aliments qui occupent souvent une place trop importante dans la consommation journalière des Français et particulièrement des personnes à faible revenu pour diverses raisons : leur goût est très apprécié ; ils font l'objet de nombreuses publicités et d'une offre très importante ; ce sont aussi des aliments "refuges" et des produits que l'on grignote par faim ou par ennui. Par ailleurs, d'un point de vue économique, ce sont des aliments relativement bon marché et jugés nourrissants car ils apportent beaucoup de calories.

En plus des graisses ajoutées (beurre, huile, margarine, crème fraîche ou lard), la loupe permet de travailler sur la notion de graisses "cachées", c'est-à-dire présentes en grande quantité dans les aliments gras et salés (biscuits salés, cacahuètes ou autres produits apéritifs, chips, etc.) ou dans les aliments gras et sucrés (chocolat, pâte à tartiner chocolatée, crème dessert, glace, biscuit, pâtisserie, viennoiserie, etc.).

À gauche de l'illustration on retrouve le robinet, le verre et la carafe d'eau du transparent précédent pour représenter et promouvoir la consommation d'eau - seule boisson indispensable - à chaque repas mais aussi entre les repas.

Enfin, une autre recommandation en lien avec l'équilibre nutritionnel est illustrée par des pictogrammes. Elle porte sur la promotion d'une activité physique régulière modérée correspondant au moins à l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour. Cela permet de faire le lien entre les recommandations alimentaires, la diminution de la sédentarité et la pratique de l'activité physique dans

un objectif d'amélioration de l'état nutritionnel et de protection de la santé des personnes. Il sera particulièrement intéressant de réfléchir avec le groupe aux différentes possibilités pour chacun d'intégrer facilement cette activité physique dans la vie quotidienne (marche à pied, vélo, escaliers, jeux de plein air avec les enfants, jardinage, etc.).

### **Votre rôle d'animateur**

Engager une discussion autour de la lecture de la courbe des repères puis comparer avec le résultat de l'exercice précédent.

À partir du menu ci-contre, demander aux participants de compter la présence des groupes d'aliments sur l'ensemble des repas et de les inscrire sur la courbe des repères. Cet exerci-

ce permet de partir des repas, notion plus concrète que la liste journalière d'aliments, pour faire le point sur la compréhension de la répartition des aliments selon les repères de consommation illustrés par la courbe des repères.

#### ✓ Les repas d'une journée

Matin : un verre de jus d'orange, lait chocolaté, pain, beurre, confiture

Midi : salade d'endives, carottes râpées, bœuf bourguignon, pâtes, yaourt aux fruits, pain, eau

Goûter : pain, chocolat, lait froid

Soir : tarte au fromage, salade, compote de pommes, pain, eau

### Transparent n°5 : **des exemples de portions de fruits et de légumes**

#### **Description du transparent**

Ce transparent illustre la notion de "un fruit" ou "un légume" pour une personne, notion envisagée dans le cadre de la recommandation nutritionnelle "d'au moins cinq fruits et légumes par jour". À titre indicatif, il s'agit de portions d'au moins 80-100 g qui permettent d'atteindre la quantité minimale recommandée de 400 g de fruits ou légumes par jour pour protéger sa santé. Ces quantités peuvent être dépassées et il ne s'agit aucunement de les respecter à la lettre. Les exemples mentionnés sur le transparent donnent une idée de ce que représente "une portion", mais il s'agit de quantités approximatives variables d'un fruit ou légume à l'autre. Par exemple le poids d'une pomme peut varier du simple au double selon sa taille. La moitié d'une grosse pomme partagée avec son enfant peut ainsi correspondre à "un fruit" et être équivalente à une petite pomme entière.

Les exemples proposés présentent des fruits, des préparations à base de fruits et des légumes courants, accessibles, pas trop onéreux et faciles à cuisiner (carottes ou pommes fraîches, compotes,

tomates ou salades de fruits en conserve). Les tomates fraîches, pêches ou choux-fleurs sont des aliments qui peuvent être donnés en quantité importante dans les structures d'aide alimentaire situées dans les régions productrices, surtout à certains moments de l'année pour écouler les stocks.

Arriver à consommer cinq fruits et légumes par jour peut paraître très difficile pour des personnes qui en mangent très peu ou pas du tout. Il s'agit donc de rappeler que ce repère de consommation est un idéal à atteindre. L'important est de parvenir à intégrer davantage de fruits et de légumes dans son alimentation pour se rapprocher petit à petit des recommandations en choisissant des produits au moindre coût. En manger un, puis deux, puis trois par jour pour les personnes qui n'en achètent pratiquement pas est un bon début, et passer à quatre puis cinq pour celles qui en consomment déjà deux à trois fois par jour semble être un objectif raisonnable.

L'intérêt nutritionnel des fruits et légumes comme source de vitamines et notamment de vitamines C, de fibres et de minéraux est rappelé en bas du transparent.

Transparent n°6 :  
**des exemples de portions équivalentes  
de viandes, poissons et oeufs**

À l'intérieur de chaque groupe, les aliments sont interchangeables selon les équivalences. Dans le cadre d'un budget restreint, le choix des aliments source de protéines en particulier animales

peut fortement influencer le prix de revient des repas. Ces équivalences sont calculées sur une part type de 20 grammes de protéines.

Transparent n°7 :  
**pour remplacer la viande, le poisson  
ou les oeufs de temps en temps**

### Description du transparent

Ce transparent illustre la **complémentation** entre les protéines végétales apportées par des produits céréaliers (blé, maïs, riz) et des protéines végétales apportées par les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches). Séparément, ces deux types de protéines végétales ne sont pas d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les protéines animales contenues dans la viande, le poisson et les œufs ou encore, dans une moindre proportion, dans le lait et les produits laitiers.

En revanche, associées entre elles, ces deux types de protéines végétales se complètent. C'est pourquoi, les préparations associant une base de céréales et de légumes secs, comme c'est le cas dans beaucoup de plats traditionnels, apportent des protéines d'aussi bonne qualité que la viande, le poisson ou les œufs. Ces plats peuvent remplacer la

portion de viande ou de poisson mais de temps en temps seulement car la viande ou le poisson apportent d'autres nutriments indispensables comme le fer qui sont absents ou en quantité insuffisante dans les plats à base de végétaux. Nous avons dressé la liste des céréales et de leurs dérivés qui peuvent se compléter avec des légumes secs dans un plat ou au cours d'un repas.

Ce transparent permet d'illustrer quelques préparations possibles avec une base de céréales.

D'un point de vue pédagogique, il est très important de rassurer les participants sur leurs savoir-faire (la plupart des préparations sont très courantes) et de leur permettre ainsi d'économiser de l'argent. Viandes, poissons et oeufs représentent 40 % du budget alimentaire.

Transparent n°8 :  
**des exemples de portions  
de produits laitiers**

### Description du transparent

Ce transparent illustre une portion standard de produit laitier, telle qu'elle peut être facilement consommée pour arriver aux trois portions par jour recommandées dans le cadre du PNNS.

Il permet de rappeler l'intérêt nutritionnel de ces aliments comme principale source de calcium d'où l'importance d'en absorber suffisamment, tout particulièrement lorsque l'on est enfant, adolescent ou âgé ; l'idéal étant de trois ou quatre portions par jour pour ces populations.

Les glaces ou crèmes desserts du commerce ne sont pas représentées dans ce transparent car ces aliments apportent en général moins de calcium que les produits laitiers et sont surtout plus riches en graisses et en sucres. Ils sont plutôt considérés comme des produits sucrés à consommer pour se faire plaisir, de façon occasionnelle.

Il est important d'apprendre à sélectionner les aliments les plus riches en calcium et les plus avantageux financièrement.

## Complémentaire n° 1 : une journée alimentaire de nourrisson

L'alimentation du nourrisson est abordée sous l'aspect quantitatif en présentant quatre exemples de menus adaptés à l'âge.

**Durant les premiers mois de la vie**, le lait est le seul aliment qui convienne aux nourrissons.

Gratuit, hygiénique et pratique, le lait maternel est, sur le plan nutritionnel, l'aliment idéal pour un bébé. Il est donc important de valoriser l'allaitement maternel auprès des jeunes mamans.

Pour l'alimentation au biberon, il convient d'utiliser une préparation pour nourrisson (ou de suite), également appelée "lait infantile". Le lait de vache ne pourra être utilisé qu'à partir d'un an :

- de la naissance à 6 mois : **préparation pour nourrisson dit "lait 1<sup>er</sup> âge"**
- de 6 à 12 mois : **préparation de suite dit "lait 2<sup>e</sup> âge"**
- de 1 an à 3 ans : **lait 2<sup>e</sup> âge ou lait de vache en choisissant du lait entier de préférence ou "lait de croissance"**

**À partir de 6 mois** (c'est-à-dire le 7<sup>e</sup> mois) - et en tous cas pas avant 4 mois - les autres aliments peuvent être introduits progressivement (voir le calendrier page suivante) : apport de céréales sous forme de farine (farine sans gluten entre 4 et 6 mois), pommes de terre en purée, fruits et légumes (d'abord cuits, mixés ou en purée puis avec des textures de moins en moins homogènes), autres produits laitiers (yaourts, fromage blanc puis fromage) et enfin viande, poisson ou œufs (d'abord mixés puis hachés puis en petits morceaux à partir de 1 an). À partir de

6-7 mois, les matières grasses seront également ajoutées (dans les purées de légumes, etc.) pour arriver à une alimentation totalement diversifiée à l'âge d'un an.

Attention, concernant le goût sucré, il est important de faire découvrir **le goût naturel sans ajout de sucre**, des produits laitiers (lait, yaourt, fromage blanc), des fruits et des boissons. De même, attention à ne pas développer l'attirance pour le goût salé.

L'eau est la seule boisson conseillée (choisir une eau faiblement minéralisée, eau du robinet - après s'être renseigné auprès de la mairie sur sa qualité - ou eaux en bouteille, dont l'étiquette précise qu'elle convient aux nourrissons). Si les biberons d'eau sont recommandés, les biberons d'eau sucrée sont à proscrire à cause du risque de caries dentaires.

Les quantités d'aliments sont augmentées progressivement de la cuillère à café à plusieurs cuillères à soupe. Les présentations évoluent également avec le développement psychomoteur de l'enfant. Initialement mixés, les aliments seront moulinsés, hachés puis présentés en petits morceaux.

**Les quatre erreurs les plus fréquentes concernant l'alimentation du nourrisson sont :**

- Des quantités de viande ou de poisson trop importantes
- Des ajouts de sucre trop importants
- Un manque de céréales
- Une diminution de la quantité ou un arrêt trop précoce (avant 1 an) de lait infantile, ce qui peut engendrer des carences en fer

## Repères d'introduction d'aliments chez l'enfant de 0 à 3 ans (hors pathologie particulière)

	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2e année	3e année	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou								
	Lait 1er âge exclusif				Lait 1er ou 2e âge		Lait 2e âge >=500 ml/j						Lait 2e âge de croissance ou lait entier		
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature -----> Fromages								
Fruits					Tous très murs		ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse ► crus, écrasés*						en morceaux à croquer*		
Légumes					Tous : purée, lisse		-----> petits morceaux*						écrasés, morceaux*		
Pommes de terre					Purée,		lisse -----> petits morceaux*								
Légumes secs													15/18 mois en purée*		
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten					Avec gluten				
Pain, produits céréaliers							Pain, pâtes fines, semoule, riz*								
Viande, poissons					Tous **: mixés		10g/j (2 cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)				30g/j (6 cc)		
Oeuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2		
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre par repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson, ne pas resaler à table		
Produits sucrés***							Sans urgence : à limiter								

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de la tolérance digestive de l'enfant

\*\* Limiter la charcuterie, sauf le jambon blanc

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...

■ Début de consommation recommandée

■ Début de consommation possible

■ Pas de consommation

### ANNEXE 1 : Les journées alimentaires

Ce tableau présente, à titre purement indicatif, la composition équilibrée d'une journée alimentaire correspondant aux repères de consommation (fiche B, transparent 4) et fournissant les apports énergétiques moyens conseillés pour :

- un enfant de 4 ans
- un enfant de 9 ans
- une femme
- un homme

Les quantités indiquées sont des ordres de grandeur qu'il ne s'agit pas de respecter à la lettre. Elles ont été calculées de façon à avoir une répartition équilibrée en protéines, lipides et glucides et de manière à couvrir les apports énergétiques conseillés moyens pour des personnes ayant une activité physique faible ou moyenne. En revanche, elles ne couvriraient pas

les besoins de personnes ayant une activité physique très importante (travail de force, entraînement sportif très intensif). Les dépenses énergétiques de l'organisme sont très variables d'une personne à l'autre et évoluent considérablement selon le niveau d'activité physique pratiqué (inactif/moyennement actif/très actif). Des personnes de même sexe et de même âge peuvent donc avoir des besoins très différents.

Pour les personnes âgées, les adolescents et les femmes enceintes, les apports recommandés sont relativement proches de ceux préconisés pour l'ensemble des adultes. La journée proposée pour les femmes ou les hommes leur convient donc globalement. Les besoins en calcium étant légèrement plus importants pour les adolescents et les personnes âgées, il faudrait cependant augmenter la portion de produits laitiers et ajouter aux quantités indiquées l'équivalent d'un produit laitier.

## Les journées alimentaires

Proportionnalité des quantités d'une journée alimentaire en fonction de l'âge et du sexe

	<b>Enfant de 4 ans</b>	<b>Enfant de 9 ans</b>	<b>Femme</b> (moyenne entre les femmes de 20-40 ans et celles de 41-60 ans)	<b>Homme</b> (moyenne entre les hommes de 20-40 ans et ceux de 41-60 ans)
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> Pain Pâtes ou riz crus	<b>100 g</b> (1/2 baguette) <b>50 g</b>	<b>200 g</b> <b>70 à 80 g</b>	<b>200 g</b> <b>90 g</b>	<b>240 g</b> <b>130 g</b>
<b>Lait et produits laitiers</b> Lait Yaourt ou fromage blanc Fromage type emmental	<b>350 ml</b> <b>125 g</b> (1 yaourt)	<b>400 ml</b> <b>125 g</b> (1 yaourt)	<b>250 ml</b> <b>125 g</b> (1 yaourt) <b>15 g</b>	<b>250 ml</b> <b>125 g</b> (1 yaourt) <b>15 g</b>
<b>Légumes</b> Légumes cuits Légumes crus	<b>80 g</b> (à volonté) <b>80 g</b> (à volonté)	<b>150 g</b> (à volonté) <b>100 g</b> (à volonté)	<b>100 g</b> (à volonté) <b>100 g</b> (à volonté)	<b>100 g</b> (à volonté) <b>100 g</b> (à volonté)
<b>Fruits</b> Jus de fruits (sans sucre ajouté)	<b>100 g</b> <b>80 ml</b> (1/2 verre)	<b>150 g</b> <b>100 ml</b>	<b>200 g</b>	<b>200 g</b>
<b>Viande, poissons et produits de la mer, oeufs</b>	<b>60 g</b>	<b>100 g</b>	<b>100 à 120 g</b>	<b>150 à 170 g</b>
<b>Matières grasses ajoutées</b> (et aliments très gras) Huile et margarine	<b>15 g</b> <b>10 g</b>	<b>30 g</b> <b>10 g</b>	<b>30 g</b> <b>10 g</b>	<b>40 g</b> <b>15 g</b>
<b>Sucres et produits sucrés</b>	<b>15 g</b>	<b>35 g</b>	<b>40 g</b>	<b>50 g</b>
<b>Apport énergétique</b>	<b>~ 1200 kcal</b>	<b>~ 1900 kcal</b>	<b>~ 1950 kcal</b>	<b>~ 2450 kcal</b>
<b>moyens*</b>	Moyenne des apports conseillés pour les filles et de ceux conseillés pour les garçons, correspondant à un niveau d'activité physique faible.		Moyenne des apports conseillés pour les personnes inactives et de ceux conseillés pour les personnes ayant l'activité physique habituelle de la majorité de la population.	

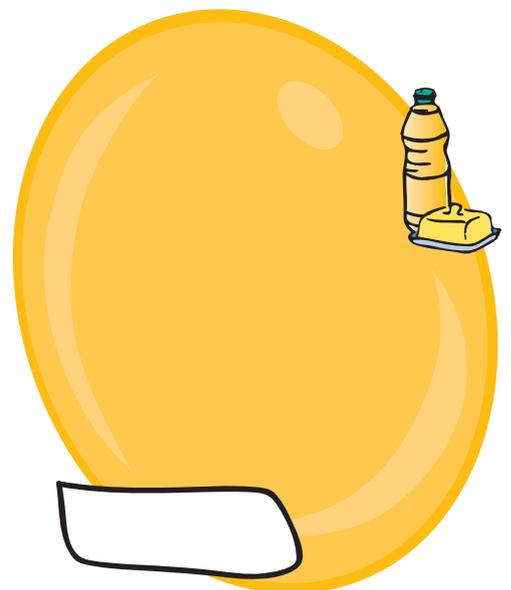
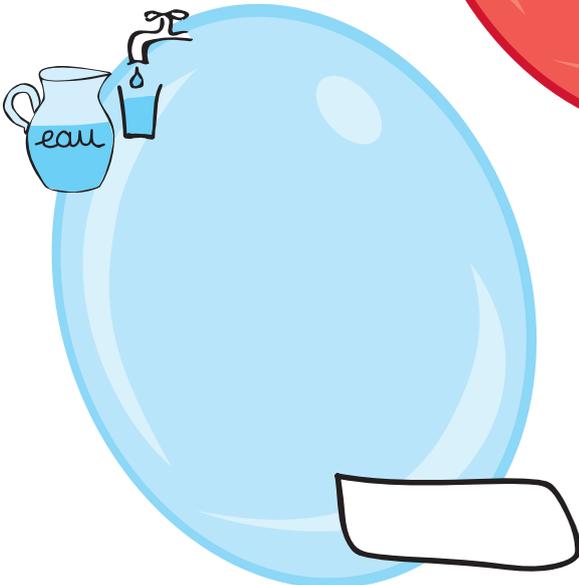
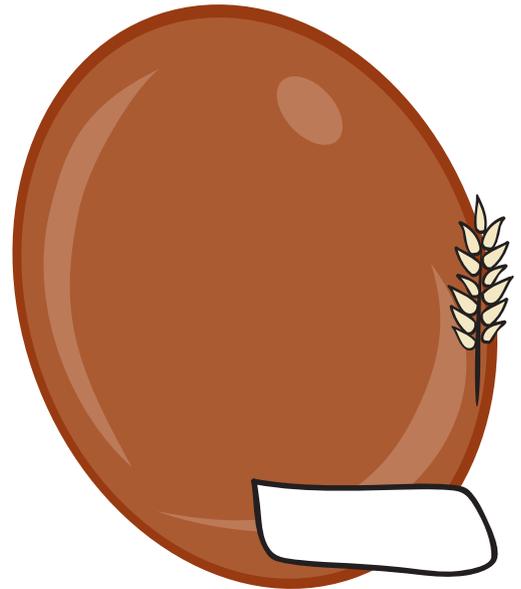
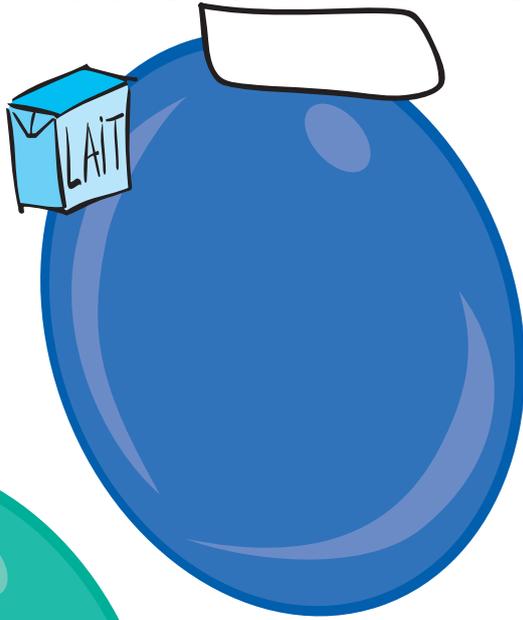
\*Réf : A. MARTIN, coord. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, Tec&Doc, Paris, 605 p.

Les quantités de sucre et produits sucrés peuvent être diminuées : nous avons indiqué une moyenne.

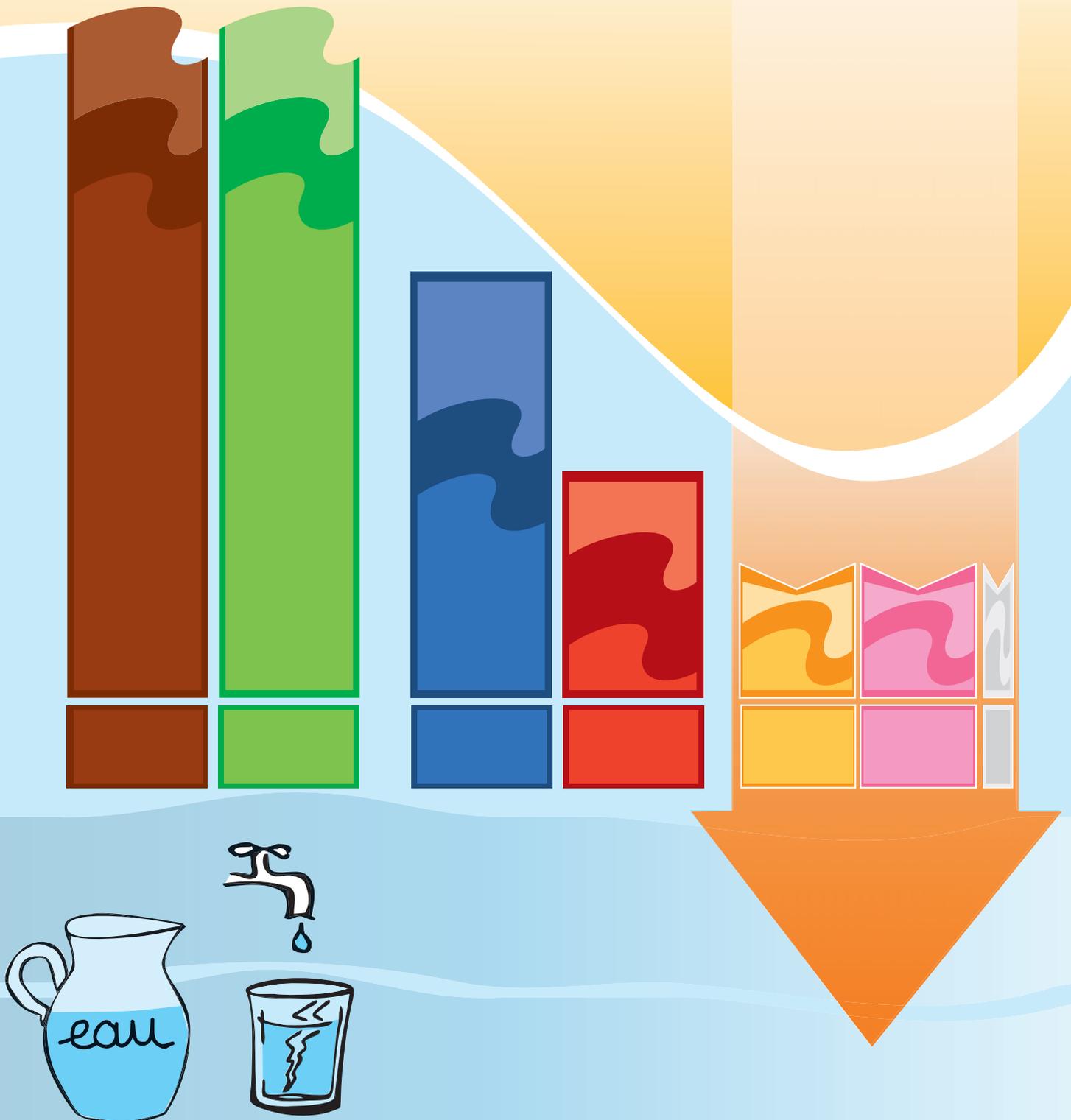
# Des aliments



# Des familles d'aliments



# Répartition de la consommation de chaque famille d'aliments dans une journée



# La courbe des repères

**Céréales et dérivés**  
à chaque repas selon l'appétit

**Fruits et légumes**  
Au moins 5 par jour

**Produits laitiers**  
3 par jour

**Viande, poisson, œuf**  
1 à 2 fois par jour

**Matières grasses et aliments très gras**

**Produits sucrés**

**Sel**

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois

**eau**  
A volonté

**À limiter**

Graisses, sucres et sel cachés

# Des exemples de portions de fruits et de légumes

## Personne seule

1 petite endive  
1 petite pomme  
1 tomate moyenne  
1 orange  
1 ou 2 carottes  
2 clémentines

1 bol de soupe  
½ à 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté (100% pur jus)  
1 petite assiette de légumes cuits  
1 petit bol de salade de fruits



## Pour 1 famille (~4 personnes)

1 chou vert  
1 belle grappe de raisin (environ 400g)  
1 salade  
1 chou fleur  
1 grande boîte de fruits en conserve

1 grande boîte de haricots verts  
1 grande boîte de tomates pelées  
2 pamplemousses  
½ sachet de légumes surgelés  
1 brique de soupe

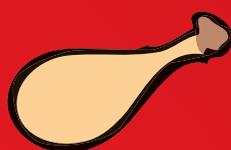


**5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR POUR L'APPORT DE VITAMINES ET DE FIBRES**

# Des exemples de portions équivalentes de viande, poisson et œufs



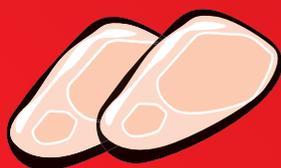
100 g de viande blanche ou rouge



100 g de volaille



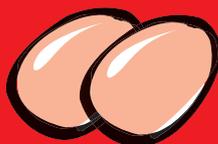
100 g d'abats



100 g de jambon  
ou de jambon de volaille



100 g de poisson

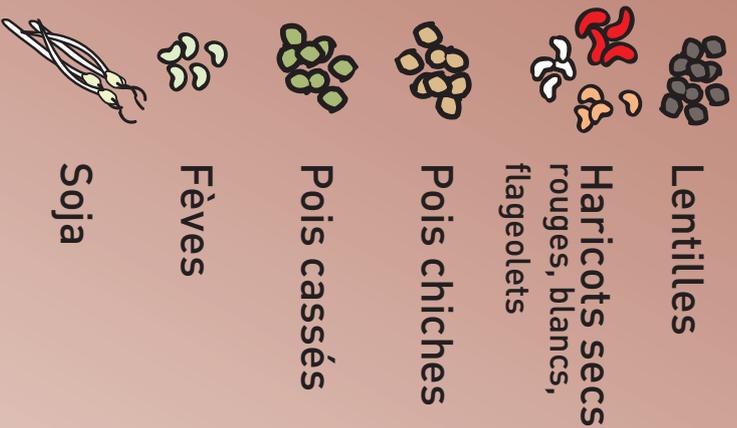


2 œufs

1 À 2 FOIS PAR JOUR MAXIMUM POUR L'APPORT DE PROTÉINES ET DE FER

# Pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs de temps en temps

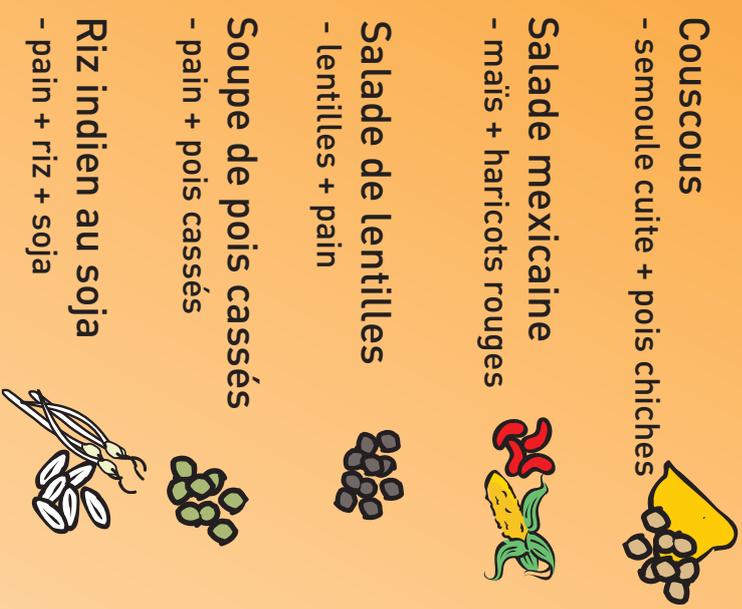
## Légumes secs



## Céréales

Blé	farine semoule pâtes	boulghour soufflé pain complet	couscous pilpil
Riz	grains soufflé	blanc étuvé complet	
Maïs	épis farine semoule	soufflé grains maizena	polenta pop corn
Seigle	farine	pain	flocons
Avoine	flocons		
Orge	grains	perles	
Millet	grains	flocons	
Sarrasin	farine	grains	

## Plats



### COMPLÉMENTATION ENTRE LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Un plat associant en quantité suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet d'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, de poisson ou d'œufs.

# Des exemples de portions de produits laitiers



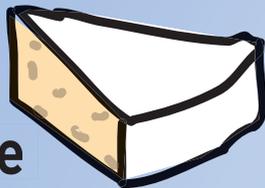
1 yaourt



1 verre de lait



1 bol de  
fromage blanc

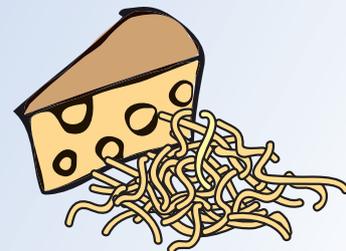


1/6 de  
camembert



1 portion de  
fromage fondu

une petite poignée  
de fromage à pâte cuite  
râpé (emmental, cantal)



3 PAR JOUR POUR L'APPORT DE CALCIUM

# Une journée alimentaire de nourrisson

## 0 à 6 mois

**Allaitement maternel**



à défaut préparation pour nourrisson ou préparation de suite à partir de 4 mois

**Eau de source ou eau peu minéralisée pour la préparation des biberons**

## 7 mois

Lait maternel, sinon  
2 ou 3 biberons de lait 2<sup>e</sup> âge  
Répartis le matin et le soir



**Eau du robinet ou eau de source**

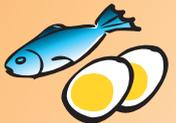
- Viande ou poisson mixé : 2 cuillères à café ou 1/4 œuf dur 
- Légumes en purée (un petit pot ou purée maison) 
- Un laitage 
- Un fruit cuit et /ou une compote 

## 8-12 mois

**Matin**

- Lait maternel, sinon 1 biberon de 240 ml de lait 2<sup>e</sup> âge 

**Midi**

- Viande ou poisson : 4 cuillères à café ou 1/3 œuf dur écrasé 
- Pâtes, semoule ou pommes de terre 
- Légumes cuits moulinsés + 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile 
- Fruit cuit ou très mur

**Goûter**

- Lait maternel, sinon 1 biberon 
- Un fruit 
- Une croûte de pain 

**Soir**

- Lait maternel, sinon 1 biberon de 240 ml 
- Légumes à la cuillère avec éventuellement du fromage râpé 

**Eau du robinet**

## à partir de 1 an

**Matin**

- Lait maternel ou 1 biberon de 240 ml de lait 2<sup>e</sup> âge ou de lait entier pasteurisé ou UHT 
- 1 tartine de pain 
- 1 jus de fruits

**Midi**

- Viande ou poisson : 6 cuillères à café (30g) ou 1/2 œuf dur en petits morceaux 
- Pâtes, riz ou pommes de terre + 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile 
- Légumes crus en petits morceaux ou râpés
- Un laitage ou du fromage 
- Pain 

**Goûter**

- Un laitage 
- Un fruit ou une compote 

**Soir**

- Lait maternel ou 1 biberon de 240 ml de lait 2<sup>e</sup> âge ou de lait entier pasteurisé ou UHT 
- Potage de légumes 
- Un fruit bien mûr 
- Pain 

**Eau du robinet**

## le coût des aliments

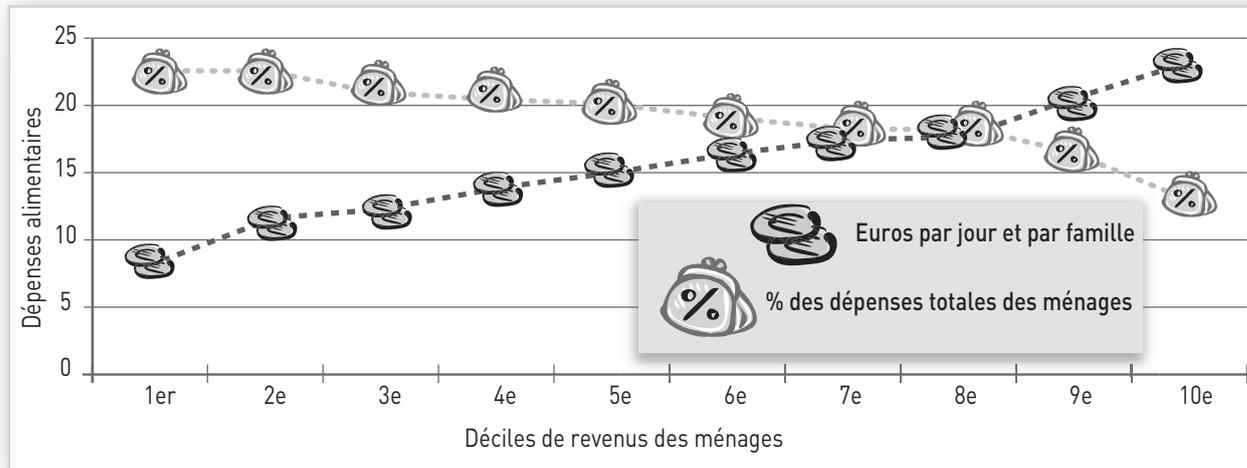
### FINALITÉS

Dans un budget restreint, choisir les aliments les plus intéressants en terme de variété et de coût.

### Le budget alimentaire

Des dépenses alimentaires faibles mais qui pèsent lourd dans le budget global des ménages pauvres :

Les dépenses alimentaires sont d'autant plus faibles, en valeur absolue, que le niveau de revenu des familles est bas. En revanche, en pourcentage des dépenses totales des ménages, les dépenses alimentaires occupent une place d'autant plus importante que le budget est faible. Ceci est très clairement illustré par la figure ci-après, tirée des données de l'enquête réalisée en 2000 par l'Insee sur le budget des ménages. Parmi les foyers enquêtés, ceux appartenant au premier décile de revenus (c'est à dire les 10% ayant les revenus les plus faibles), ne dépensent en moyenne "que" 9 euros par jour et par famille pour leur alimentation, mais ceci absorbe près du quart de leur budget. À l'autre extrême de l'échelle des revenus, dans les 10% des familles les plus aisées, on dépense en moyenne 23,5 euros par jour pour s'alimenter mais cela ne représente que 14 % du budget total de la famille. D'autres enquêtes sont spécifiquement menées dans des populations précaires, notamment celles faisant appel à l'aide alimentaire, car ces populations sont très mal représentées dans les enquêtes nationales comme l'enquête de l'Insee. Ces enquêtes spécifiques indiquent que les dépenses alimentaires ne dépassent jamais 3 euros par personne et par jour dans les foyers très défavorisés, et qu'elles peuvent par contre absorber plus de 50% du budget total disponible.



Le budget alimentaire des personnes en situation de précarité est insuffisant pour respecter l'ensemble des apports nutritionnels conseillés, à moins d'avoir une excellente connaissance des aliments de très bon rapport qualité nutritionnelle/prix et d'être prêt à les utiliser très fréquemment.

Les Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française sont un ensemble de recommandations concernant les apports nutritionnels (ANC, Éditions Tec& Doc, 2001).

Selon que la priorité est donnée aux habitudes ou au budget, le coût minimum nécessaire pour respecter l'ensemble de ces recommandations n'est pas le même :

- Si la priorité est donnée aux habitudes (goûts, culture, possibilités en matière d'approvisionnement, équipement et savoir-faire culinaire, etc.), il faut consacrer de l'ordre de 5 euros par jour et par adulte pour respecter l'ensemble des ANC (voir courbe des repères p 53).

- Si l'on cherche uniquement à dépenser le moins possible, le minimum strictement incompressible à consacrer à son alimentation pour respecter l'ensemble des ANC est de 3 euros par jour et par adulte. Pour atteindre les ANC à ce niveau de dépenses, il faut non seulement mettre en pratique les repères de consommations alimentaires, mais aussi avoir une parfaite connaissance des aliments de très bon rapport qualité nutritionnelle/prix, pouvoir se les procurer et être prêt à les consommer souvent tout en ayant la possibilité de cuisiner et le savoir-faire nécessaire pour agrémenter ces aliments différemment.

Plus concrètement, les rations ainsi calculées qui respectent les ANC pour 3 euros contiennent toujours des pâtes, des légumes secs, du pain complet, quelques biscottes ou des biscuits secs, des pommes de terres, des carottes, des mélanges de légumes en conserve, du jus de fruit 100% pur sans sucre ajouté, quelques fruits secs et oléagineux, beaucoup de lait, du yaourt nature, des œufs, un peu de foie et de l'huile de colza. C'est dire combien il faut être prêt à s'écarter beaucoup des habitudes alimentaires observées en population générale pour respecter l'ensemble des ANC avec 3 euros par jour ! Dans la pratique, le budget alimentaire des personnes en situation de précarité est souvent inférieur à 3 euros par jour.

**Ceci suggère que même si ces personnes avaient une parfaite connaissance des recommandations nutritionnelles, elles ne pourraient pas complètement les appliquer, tout simplement par manque d'argent. C'est là qu'une aide alimentaire de bonne qualité (qualité nutritionnelle et variété des produits proposés, qualité de l'accueil, etc.) prend toute sa signification.**

Le poste des viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs représente le plus gros poste de dépenses.

Le deuxième poste de dépenses est celui des fruits et légumes.

Le lait et les produits laitiers et produits à base de céréales sont équivalents en troisième poste. Il est à noter la part importante du poste des boissons.

Lorsqu'il y a contraintes budgétaires, c'est d'abord pour le poste des viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs, des fruits et légumes, et des boissons, qu'il sera nécessaire d'être vigilant, c'est-à-dire de choisir les aliments les plus intéressants pour leur valeur nutritionnelle et leur prix.

Il existe des facteurs de variation qui peuvent influencer les prix :

- Des périodes optimales d'achat pour les fruits et légumes, les viandes et les poissons selon le rythme des saisons
- Des prix au kilo variables en fonction du conditionnement : plus les conditionnements sont petits, plus les prix au kilo sont élevés
- Des promotions en grosse quantité nécessitent une réelle organisation de cuisine et de stockage (conserves, surgelés)
- Des pertes (déchets, épluchures) qui majorent le prix de la partie comestible. Ainsi, certains légumes sont plus avantageux en conserves ou surgelés que frais et cuits

Le prix des fruits et légumes, des aliments de la famille des viandes, poissons et produits de la pêche, œufs, du lait et produits laitiers, des boissons seront détaillés dans les transparents.

## OBJECTIF

Savoir choisir les aliments les plus avantageux en terme de coût et de qualité nutritionnelle.

## Les transparents **Mode d'emploi**



7 transparents

- Les groupes d'aliments dans le budget
- Les aliments "super plus"
- Le coût des fruits et des légumes
- Le calendrier des fruits et légumes
- Le coût d'une portion de viande, de poisson ou d'oeuf
- Le coût des produits laitiers
- Le coût des boissons



1 complémentaire

- La lecture des étiquettes

### Description des transparents

Les transparents abordent deux notions. La première est le coût global de chaque groupe d'aliments dans le budget alimentaire. La deuxième est la sélection qualitative de certains aliments présentant une valeur nutritionnelle identique du moins cher au prix moyen. Nous n'avons pas voulu présenter dans ces visuels des aliments très chers afin de ne pas générer de frustrations.

#### Transparent n°1 : les groupes d'aliments dans le budget

#### Description du transparent

Quatre groupes sont représentés :

- Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs
- Lait et produits laitiers
- Fruits et légumes
- Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs

Nous avons choisi de ne pas mentionner le groupe des boissons, des matières grasses et des sucres.

Pour les boissons, l'eau recommandée étant l'eau du robinet, le coût d'un litre et demi d'eau du robinet par jour s'élève environ à 0,002 centimes d'euros.

Il en est de même pour les postes des matières grasses et des sucres qui représentent un coût minime en utilisant les aliments de base mais peuvent être majorés si l'on consomme des sucreries ou aliments gras (pâtisseries, charcuterie, etc.).



#### Votre rôle d'animateur

Demander aux participants de placer les quatre groupes d'aliments le long de l'échelle de prix en fonction de la place dans le budget alimentaire.

- ✓ Enregistrer les propositions et les argumentations des participants
- ✓ Confronter les propositions des participants à la réalité budgétaire
- ✓ Autour des groupes les plus pénalisants en terme de budget, faire émerger les savoir-faire et les savoirs pour diminuer ces coûts, en faisant préciser quels types d'aliments seraient plus intéressants en terme financier à valeur nutritionnelle équivalente

Les propositions des participants pourront se superposer au deuxième transparent. Il est important de faire constater aux participants que les aliments qui constituent la base de l'alimentation (pain et autres aliments céréaliers, pommes de terres et légumes secs) sont ceux qui sont les moins chers, alors que le groupe des viandes, poissons et produits de la pêche, œufs, peu important en quantité dans la journée (100 à 120 grammes par jour) est celui qui coûte le plus cher et pénalise le plus le budget alimentaire.

## Transparent n°2 : les aliments "super plus"

Dans chaque groupe d'aliments, certains produits alimentaires ont une très bonne qualité nutritionnelle comparativement à leur prix : ils ont un bon, voire un très bon rapport qualité nutritionnelle/prix. Ce sont donc des aliments à privilégier.

Pour chaque groupe, les aliments sont classés du meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix (à gauche du tableau, en couleur foncée) au rapport moyen (à droite du tableau, en couleur plus claire).

Pour une même somme d'argent, on peut acheter un gros panier de bonne qualité nutritionnelle (à gauche) ou un panier peu rempli de moindre qualité nutritionnelle (à droite).

L'objectif de ce transparent est de visualiser les aliments les plus intéressants en terme de prix et de qualité nutritionnelle.

Pour le groupe brun, les légumes secs sont des aliments très bon marché ainsi que les dérivés de céréales.

Dans le groupe des fruits et légumes, il est important de parler des légumes et des fruits de saison pour consommer les crudités et de valoriser les différents modes de conservation : les conserves et les surgelés, souvent plus avantageux que les légumes frais cuits (c'est le prix au kilo qui sera déterminant dans le choix). Parmi les légumes en conserves, les tomates pelées ou le concentré de tomates sont par exemple très intéressants d'un point de vue nutritionnel. Ils sont peu coûteux et surtout très pratiques à utiliser en remplacement des tomates fraîches, pour améliorer un plat préparé ou encore pour accompagner des pâtes, du riz ou d'autres féculents.

De même si d'un point de vue plaisir et convivialité, elles n'égalent pas les soupes et potages "maison", les soupes lyophilisées à teneur garantie en vitamines peuvent représenter, de temps en temps, une façon simple et peu coûteuse de consommer une portion de légumes.

Enfin, boire un jus de fruits dans la journée est aussi une bonne façon de consommer un des 5 fruits (ou légumes) recommandés, à condition de choisir celui portant la mention "sans sucre ajouté".

Dans le groupe des produits laitiers, le lait et est l'aliment qui bénéficie du meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Arrivent ensuite les fromages à pâtes cuites type emmental, les yaourts ou le fromage blanc. Les autres produits laitiers reviennent plus chers.

Dans le groupe viandes - poissons et produits de la pêche - oeufs, le poulet et autres volailles, les abats (notamment le foie de génisse, etc.), les œufs, les sardines en boîtes ou d'autres poissons en conserve sont les aliments les plus intéressants au regard du rapport qualité nutritionnelle/prix. Vous pouvez vous référer au transparent sur le coût d'une portion de viande, de poisson ou d'oeuf pour préciser avec les participants le coût d'une part de ces aliments.

Pour le groupe des matières grasses, nous avons représenté trois types de matières grasses les plus recommandées : les huiles, les margarines en barquette et le beurre. Les huiles et tout particulièrement l'huile de colza bénéficient d'un très bon rapport qualité nutritionnelle/prix.

**De façon générale, ne pas hésiter à conseiller les produits alimentaires "1<sup>er</sup> prix" pour les produits de base (lait, yaourts, jus de fruits, légumes en conserve, compotes, farine, etc.)**

### Votre rôle d'animateur

Ce sont souvent les aliments les plus intéressants nutritionnellement et financièrement qui font le plus l'objet de dégoûts ou que l'on ne sait pas bien cuisiner et accommoder : le lait, les légumes secs, les abats, les œufs, etc.

- ✓ Engager une discussion autour du tableau
- ✓ Aborder les notions d'équivalence entre les aliments
- ✓ Faire émerger les goûts, les dégoûts, les croyances nutritionnelles, la valeur symbolique des aliments

Dans le chapitre *Préparer atout prix* ces aliments sont valorisés dans de multiples préparations culinaires.

Transparent n°3 :  
**le coût des fruits et des légumes**

Les fruits et légumes (frais, surgelés ou en conserve) ont été classés ici dans un gradient de prix allant de bon marché à cher.

Les prix utilisés pour ce classement ont été calculés à partir de prix moyens de saison Insee 2003/2004 ou de moyennes de prix relevés fin 2004 dans des moyennes et grandes surfaces. Le prix indiqué correspond à celui d'une portion "standard" ou "usuelle" de fruits et de légumes (entre 80 et 120 g) qui correspond approximativement à la portion de fruit ou de légumes pour une personne telle qu'elle est envi-

sagée dans le cadre de la recommandation nutritionnelle "d'au moins 5 fruits et légumes par jour".

Il est intéressant d'acheter certains légumes comme les haricots verts ou les poireaux en conserve ou surgelés car ils reviennent moins chers que lorsqu'ils sont achetés frais.

Le prix des fruits et légumes frais varient en fonction des saisons, nous avons choisi de les classer en fonction des périodes de l'année où ils sont les moins chers.

Transparent n°4 :  
**le calendrier des fruits et légumes frais**

Afin de bénéficier des meilleurs prix, il est préférable d'acheter fruits et légumes frais en saison. Ce transparent présente les différentes périodes aux-

quelles un fruit ou légume est dit "de saison", ainsi que des exemples de variation de prix de quelques fruits et légumes en fonction des saisons.

Transparent n°5 :  
**le coût d'une portion de viande,  
de poisson ou d'oeuf**

Nous avons repris le coût d'une portion pour un adulte ou un adolescent correspondant à celle envisagée dans le cadre de la recommandation "1 à 2 fois par jour" (100 à 150 g selon le type de viande, ce qui correspond à un apport d'environ 20 g de protéines).

Il sera nécessaire de préciser avec les participants

les noms des morceaux de viande ou des poissons (macreuse, échine de porc, roussette, etc.).

Les aliments revenant le moins cher dans ce groupe sont : le poulet, les abats et notamment le foie (de génisse par exemple), les œufs, les poissons en conserve (sardines, etc.).

Transparent n°6 :  
**le coût des produits laitiers**

Le lait, et notamment le lait ½ écrémé UHT ou encore le lait écrémé en poudre, est l'aliment le plus intéressant en terme qualité nutritionnelle/prix, suivi des fromages à pâte cuite et des produits laitiers frais.

Les petits suisses sont relativement coûteux et peu intéressants du point de vue de l'apport en calcium, c'est pourquoi leur rapport qualité nutritionnelle/prix n'est pas avantageux.

Parmi les fromages, ceux à pâte pressée cuite de type emmental présentent l'avantage d'être très riches en calcium bien que riches en graisse également : une petite quantité (15 à 20 g) suffit à apporter une quantité de calcium équivalente à celle d'un yaourt ou d'un verre de lait d'où leur intérêt économique. Les autres fromages reviennent globalement chers.

Remarque : ces portions usuelles de produits laitiers ne sont pas toutes équivalentes d'un point de vue nutritionnel : elles n'apportent pas forcément la même quantité de calcium (les portions indiquées de lait, yaourt ou fromage type emmental sont les plus riches en calcium) et certaines sont plus riches en graisse (fromages, petits suisses, etc.) que d'autres.

Encourager les préparations culinaires froides ou chaudes à base de lait, favoriser l'utilisation des plats avec emmental, diversifier les produits laitiers frais en dessert ou en goûter seront les trois points importants à valoriser dans ce groupe d'aliments pour ne pas pénaliser le budget.

## Transparent n°7 : le coût des boissons

Le poste des boissons représente en moyenne 10 % du budget alimentaire. Le calcul du coût des différentes boissons sucrées, stimulantes et alcoolisées permet d'insister sur la nécessité de boire de l'eau du robinet, seule boisson indispensable. Les autres boissons étant pour le plaisir, chacun fera le calcul budgétaire de ses goûts et envies. On observe par exemple que le prix de revient moyen d'un verre de boisson sucrée (nectar ou soda) est environ 500 fois plus élevé que celui d'un verre d'eau du robinet. Cette différence est encore plus visible si l'on compare le prix de revient estimé d'une consommation mensuelle d'eau et de boissons sucrées !

Les boissons sucrées apportent une quantité importante de sucre. En buvant un litre (environ 10 verres ou 3 canettes) de boisson sucrée par jour, un enfant consomme 100 grammes de sucre soit l'équivalent de 20 morceaux de sucre. L'éducation à boire de l'eau et à aimer l'eau pour le plaisir et la soif est un élément à valoriser et à développer dès les premiers mois de la vie.

La consommation de boissons stimulantes (café, thé) est fonction de la tolérance, des habitudes et de l'état de santé de chacun. Attention à la quantité de sucre que l'on ajoute.

Toute consommation de boisson alcoolisée peut présenter un risque. Cependant une consommation modérée peut être tolérée chez l'adulte en bonne santé. Ne pas dépasser l'équivalent de 3 verres de vin (10cl) par jour chez l'homme et 2 verres chez la femme (2 verres de vin équivalent à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.)

En revanche, la consommation d'alcool est tout à fait déconseillée pour les enfants et les adolescents de moins de 16 ans (consommation festive). De même, la consommation d'alcool, même limitée, ayant un effet direct sur le bébé, il est recommandé aux femmes enceintes ou allaitantes de ne pas du tout boire d'alcool.

*A noter : les aliments bénéficiant du meilleur rapport "qualité nutritionnelle/prix" sont indiqués par le petit symbole*



## Complémentaire n°1 : la lecture des étiquettes

Quelque soit son conditionnement, le produit alimentaire doit être étiqueté. Le déchiffrement de l'étiquette n'est pas toujours une chose facile. L'étiquette fournit les éléments de comparaison nécessaires pour faire des choix nutritionnels et économiques.

### Mentions obligatoires sur les étiquettes de tous les aliments préemballés :

- La dénomination de vente du produit
- La quantité nette  
C'est la part réellement consommable du produit. Exemple : le poids net égoutté pour les conserves de légumes. En plus de cette quantité nette, peut être indiqué le poids brut, c'est à dire avec emballage ou encore le poids net sans emballage mais non égoutté. Attention à bien comparer les produits à partir de la quantité nette.
- La date de consommation  
Il existe différents types de dates selon la nature du produit :
  - **La date limite de consommation (DLC)** : souvent indiquée par "à consommer avant le ..." ou "à consommer jusqu'au ...". Elle est indiquée sur les produits périssables dont la consommation au-

delà de cette date présente un danger immédiat pour la santé : tous les produits vendus dans les rayons réfrigérés (viandes, viande hachée, certaines charcuteries, tous les plats préparés frais, laitages, etc.). Elle doit être accompagnée par les conditions de conservations comme "à conserver au réfrigérateur", "à conserver à...°C". Un produit alimentaire peut sans problème être consommé jusqu'au dernier jour de sa DLC. Par contre, quand cette date est dépassée, le produit ne doit plus être consommé.

- **La date limite d'utilisation optimale (DLUO)** : souvent indiquée par "à consommer de préférence avant le...". Elle correspond à la date à laquelle le produit conserve toutes ses propriétés (saveur, apparence, texture, odeur...). En général cette date figure sur les produits surgelés, les boissons et les produits d'épicerie tels que les conserves, jus de fruits et autres produits stérilisés, produits secs (biscuits, pâtes, légumes secs, aliments déshydratés, etc.). **Après cette date le produit reste consommable** à condition de vérifier la bonne tenue de l'emballage (boîte de conserve non cabossée et non bombée, par exemple). Toutefois, le goût ou la texture du produit peuvent s'en trouver légèrement altérés.

Attention à ne pas confondre : sur certains produits une autre date (facultative) peut figurer en plus de la DLC ou de la DLUO, c'est la date de fabrication ou de conditionnement du produit.

- La liste des ingrédients  
Elle répertorie tous les ingrédients utilisés dans la recette du produit et donne une vision précieuse sur ce que contient le produit (la proportion de matière grasse, céréales, protéines de lait, sucre, sel, etc.). Ils apparaissent par ordre décroissant de poids : le premier ingrédient mentionné dans la liste est le plus important en quantité dans le produit alors que le dernier est le plus faible. Les additifs et les OGM (au-dessus de 0,9 % du poids de l'ensemble du produit alimentaire) doivent figurer dans cette liste. La liste des ingrédients est très utile pour comparer des produits. Par exemple, si plusieurs paquets de céréales pour le petit déjeuner sont disponibles, mieux vaudra choisir celui dont le premier ingrédient est la céréale en elle-même (maïs, blé, etc.) plutôt que ceux où le sucre est le premier ingrédient mentionné sur la liste, comme c'est le cas pour certaines céréales chocolatées ou au miel. La liste d'ingrédients permet aussi de repérer si "l'intérêt nutritionnel" ou "l'intérêt pour la santé" vanté par la publicité d'un produit est bien réel : par exemple un produit alimentaire pour enfant présenté comme riche en lait (et donc en calcium) peut s'avérer aussi beaucoup plus riche en sucre ou en graisse, ce qui le rend moins intéressant d'un point de vue nutritionnel.
- Les ingrédients allergènes  
Tout aliment allergène potentiellement contenu dans l'aliment quelle que soit sa quantité, doit être mentionné dans l'étiquetage. Exemple : céréales contenant gluten, œufs, arachides, soja, graines de sésame, noix, etc.
- Le mode d'emploi et les conditions particulières d'utilisation (précautions d'emploi, etc.).
- Le nom et l'adresse du fabricant, du conditionneur ou du distributeur.
- Le système d'identification du produit  
Le numéro de lot de fabrication (parfois précédé de la lettre "L") définit l'heure, le lieu et le processus de fabrication. Il est très utile pour rechercher tous les produits fabriqués au même moment, dans la même usine.  
- Le code barre.

En plus de ces mentions obligatoires, on peut trouver sur l'étiquette de certains produits différentes indications facultatives dont les informations nutritionnelles suivantes : teneurs en calories, sucres (glucides<sup>2</sup>), graisses (lipides), protéines et parfois en vitamines ou minéraux (calcium), fibres, sodium, etc. Cette information est toujours donnée pour 100g ou 100ml de produit et non pour la quantité de produit contenue dans l'emballage.

Si le prix n'apparaît pas sur le produit, il doit figurer à son emplacement sur le linéaire. Il est alors indispensable de relever le prix du kg pour pouvoir comparer. Le prix varie en outre selon le conditionnement ainsi que selon la gamme du produit.

Ce transparent permet d'illustrer concrètement les mentions obligatoires figurant sur l'étiquette.

Il est important d'engager une discussion sur les conserves. Elles sont très souvent dévalorisées alors qu'elles représentent un excellent rapport qualité/prix.

De façon générale, il est possible d'attirer l'attention sur les modes de conservation. Actuellement les aliments du commerce sont classés en cinq gammes, chacune correspondant à un mode de conservation différent :

- Première gamme : produit frais n'ayant pas fait l'objet d'un traitement particulier. À conserver dans un endroit frais et à consommer rapidement.
- Deuxième gamme : conserve (produit appertisé). Les boîtes se conservent longtemps à température ambiante. Une fois ouvertes, elles ne sont plus stériles et s'utilisent comme des produits frais.
- Troisième gamme : les produits congelés et les produits surgelés.
- Quatrième gamme : fruits ou légumes frais, crus, coupés et conditionnés sous emballage "prêt à l'emploi". Ils doivent être consommés sept jours après l'achat.
- Cinquième gamme : les plats cuisinés, produits cuits conditionnés sous vide et prêts à consommer.

Les aliments conditionnés en quatrième et cinquième gammes sont onéreux mais peuvent être des solutions pour se faire plaisir sans cuisiner.

<sup>2</sup> Dans ces mentions, "glucides" regroupe :

• Les sucres dit "simples", au goût sucré : sucre blanc (saccharose), sucre contenu dans les fruits (fructose), sirop de glucose, etc.

• Les amidons ou sucres dits "complexes" contenu dans les féculents (farine, pain, pâtes, riz, semoule, légumes secs, etc.).

Il est recommandé d'un point de vue nutritionnel de réduire la consommation de sucres "au goût sucré" comme le sucre blanc et autres produits sucrés mais d'augmenter la consommation d'amidon que l'on trouve dans les féculents.

## ANNEXE 1 : Le coût des fruits et des légumes

### Prix moyen des fruits et légumes frais

Fruits et/ou légumes frais	Période utilisée pour le calcul des prix moyens (prix les plus bas)												Prix moyen par portion "usuelle" ou "standard" (en €)	Quantité "usuelle" ou "standard" de produit brut (en g)	Prix moyen au kg* (en €)	Quantité "usuelle" ou "standard" de produit net (en g)
	Hiver	Printemps	Eté	Automne	H	J	F	M	A	M	J	J				
Carottes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,11	100	1,08	90
Salade (pièce)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,11	100	1,10	100
Bananes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,17	110	1,51	75
Concombres	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,17	100	1,72	90
Courgettes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,17	110	1,59	90
Tomates	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,19	100	1,86	100
Poires	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,20	100	1,96	90
Choux fleurs	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,21	200 (1/6)	1,05	120
Poireaux	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,23	140	1,64	90
Pommes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,26	120	2,2	110
Brugnons, pêches	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,27	110	2,45	100
Endives	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,29	150	1,93	125
Abricots	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,30	100	3,015	90
Raisin	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,32	115 (1/6)	2,73	110
Melons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,35	170	2,05	100
Pamplemousses roses	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,35	170 (1/2)	2,04	100
Clémentines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,37	150	2,45	110
Kiwis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,38	100	3,75	95
Oranges	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,38	200	1,9	140
Haricots verts	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,41	110	3,74	100
Champignons frais	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,44	100	4,42	90
Cerises	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,51	100	5,13	90
Artichauts	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,57	235	2,43	100
Fraises	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	0,73	100	7,28	95

Sources :

Les prix au kg correspondent à la moyenne des prix au kg relevés dans quatre grandes surfaces de la région parisienne

\* Prix correspondant à la moyenne décembre 2003 - novembre 2004 des indices des prix à la consommation (prix moyens à la consommation en métropole).

## Prix moyen des fruits et légumes surgelés ou en conserve

Fruits et légumes en conserve ou surgelés	Prix au kg (en €)	Prix d'une part individuelle "standard" ou "usuelle"	Poids de la part individuelle standard
Tomates pelées en conserve	1,2	0,10	90 g
Printanière de légumes surgelés	1,4	0,12	90 g
Salades de fruits en conserve	1,8	0,16	90 g
Légumes surgelés pour couscous	1,5	0,13	90 g
Ratatouille surgelée	1,5	0,13	90 g
Légumes pour potages surgelés	1,5	0,13	90 g
Haricots verts en conserve	1,5	0,13	90 g
Haricots verts surgelés	1,6	0,14	90 g
Épinards surgelés	1,6	0,14	90 g
Poireaux surgelés	1,6	0,14	90 g
Ananas, poires ou pêches au sirop en conserve	1,83	0,16	90 g
Champignons en conserve*	0,78 (115 g)*	0,61	90 g

Fruits et légumes en conserve ou surgelés	Prix pour 4 assiettes	Prix d'une part individuelle "standard" ou "usuelle"	Poids de la part individuelle standard
Soupe déshydratée à teneur garantie en vitamine (pour 4 assiettes)	0,97	0,24	250 ml
Brique de soupe (pour 4 assiettes)	1,04	0,26	250 ml

Sources :

Les prix au kg correspondent à la moyenne des prix au kg relevés dans quatre grandes surfaces de la région parisienne

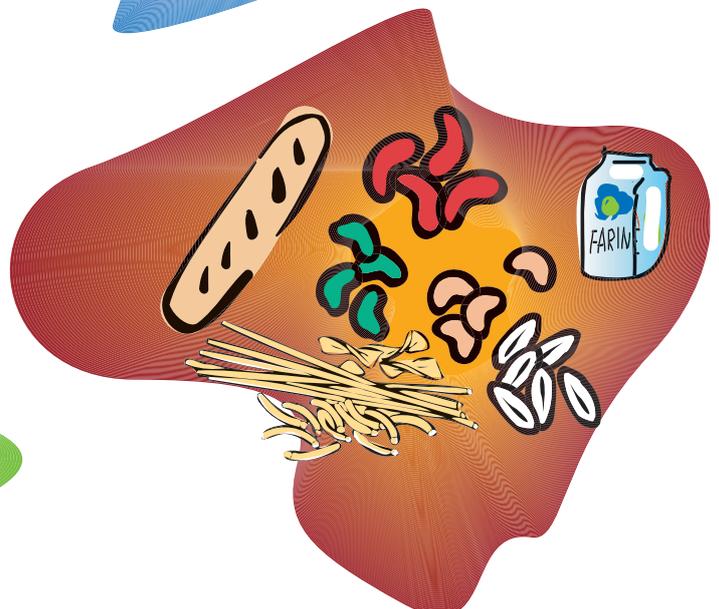
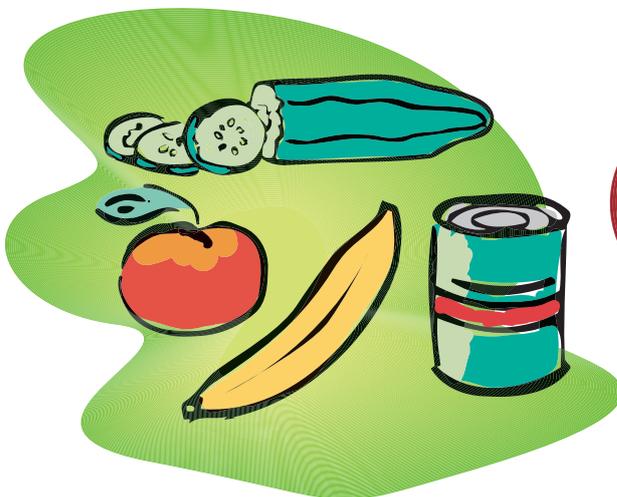
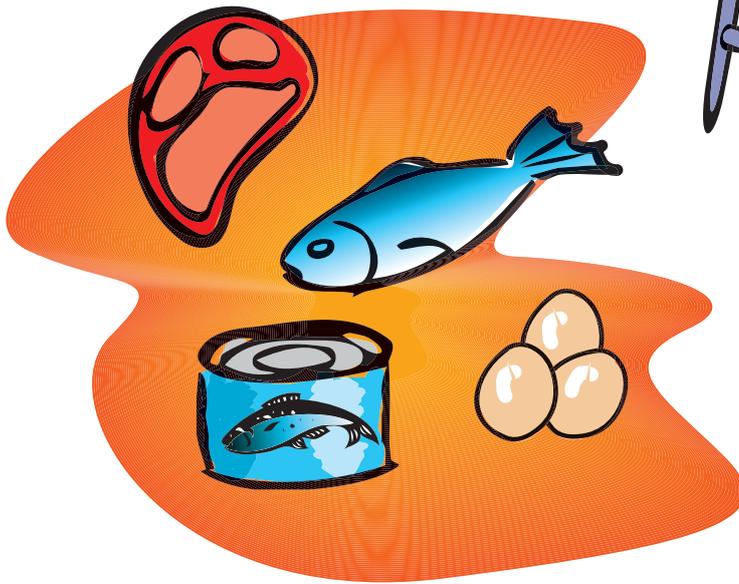
\* Prix correspondant à la moyenne décembre 2003 - novembre 2004 des indices des prix à la consommation (prix moyens à la consommation en métropole).

## ANNEXE 2 : Le coût d'une portion de viande, de poisson ou d'oeuf

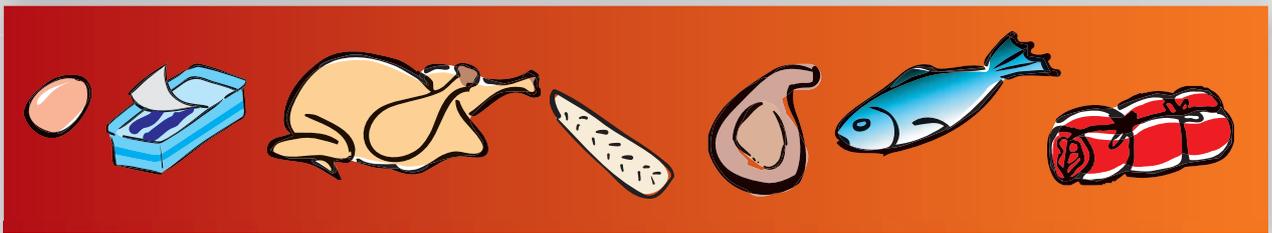
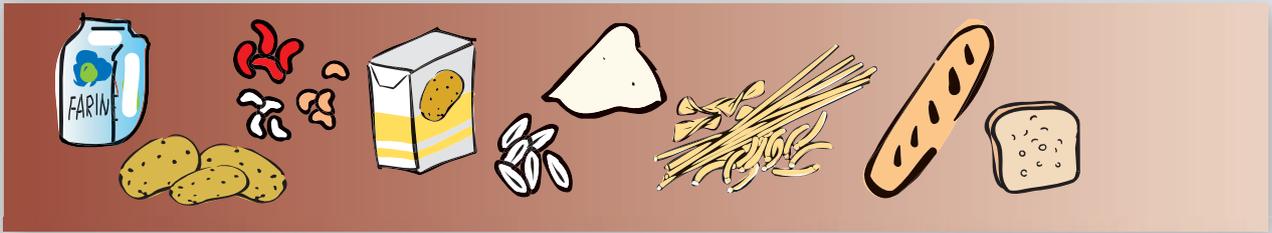
Aliments	Prix au kg en € en %	Part comestible en %	Prix du g de protéine en €	Prix de 20g de protéine en €
<b>Bœuf</b>				
Macreuse*	6,98	80	0,032	0,65
Bœuf haché	7,45	100	0,035	0,70
Plat de côtes*	13,2	80		
<b>Agneau</b>				
Gigot raccourci	14,32	80	0,07	1,39
Épaule*	12,02	80	0,078	1,48
Côtes découvertes	15,17	75		
<b>Porc</b>				
Échine	6,78	80	0,045	0,90
Côtelette*	6,61	75	0,041	0,83
Jambon	12,85	95	0,078	1,47
<b>Volaille</b>				
Poulet entier*	3,03	50	0,018	0,37
Lapin entier	7,83	50	0,055	1,10
<b>Veau</b>				
Côtes*	15,2	75	0,097	1,94
Abats				
Rognon de porc*	4,8	56	0,027	0,54
<b>Poisson frais</b>				
Lieu noir tranché	7,94	100	0,040	0,81
Saumon d'élevage	7,435	6	0,046	0,92
Roussette	11,5	80	0,077	1,54
Truite Grise	7,19	50	0,065	1,25
<b>Poisson en conserve</b>				
Thon naturel	10,395	100	0,040	0,81
Maquereau*	4,52	100	0,032	0,65
<b>Œuf</b>				
La douzaine*	2,2	100	0,019	0,39
<b>Produits laitiers</b>				
Lait 1/2 écrémé	0,67	100	0,021	0,42
Emmental	8,32	95	0,029	0,59
Fromage blanc*	2,08	100		0,50
St Paulin*	5,96	95	0,027	0,54
Yaourt aromatisé*	2,26	100	0,057	1,13
Yaourt nature*	0,85	100	0,019	0,39
Fromage fondu	1,42	100	0,009	0,17
<b>Pain céréales</b>				
Farine*	0,6	100	0,006	0,12
Pain parisien	2,095	100	0,03	0,6
Pain campagne*	3,63	100	0,04	0,80
Pain baguette	2,885	100	0,036	0,72
<b>Féculents</b>				
Pâtes supérieures	1,51	100	0,037	0,75
Riz*	2,3	100	0,1	2

Sources : séries statistiques de l'Insee (Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole de janvier 2003 à Juillet 2004).  
\*Prix moyen calculé à partir d'un relevé dans quatre grandes surfaces de Paris et de la région parisienne. Le prix moyen a été obtenu en faisant la moyenne des prix du produit de la marque " distributeur " et du produit " deuxième prix " dans chaque grande surface.

# Les groupes d'aliments dans le budget



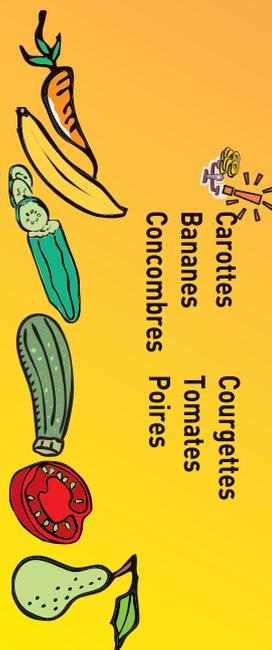
# Les aliments "super plus"



← Meilleur rapport qualité nutritionnel/prix



# Le coût des fruits et des légumes

Prix de la part	Cher	Moyen	Bon marché
<p><b>Fruits et légumes frais de saison *</b></p>	<p>plus de 0,40 €</p> <p><b>Haricots verts</b>  <b>Champignons frais</b>                      Cerises                      Artichauts                      Fraises</p> 	<p>de 0,21 € à 0,40 €</p> <p><b>Choux fleurs</b>    <b>Abricots</b>  <b>Salade</b>            <b>Raisin</b>  <b>Poireaux</b>        <b>Melons</b>  <b>Pommes</b>         <b>Clémentines</b>  <b>Brugnons</b>       <b>Kiwis</b>  <b>Pêches</b>           <b>Oranges</b>  <b>Endives</b>  <b>Pamplemousses roses</b></p>	<p>Moins de 0,21 €</p> <p></p>
<p><b>Fruits et légumes surgelés ou en conserve **</b></p>	<p><b>Champignons en conserve</b></p> 	<p><b>Soupe déshydratée ou en brique</b></p> 	<p><b>Printanière de légumes surgelés</b> </p> <p><b>Légumes surgelés pour couscous</b></p> <p><b>Ratatouille surgelée</b></p> <p><b>Légumes pour potages surgelés</b></p> <p><b>Haricots verts surgelés</b></p> <p><b>Epinards surgelés</b></p> <p><b>Poireaux surgelés</b></p> <p><b>Tomates pelées en conserve</b> </p> <p><b>Salades de fruits en conserve</b></p> <p><b>Ananas, poires ou pêches au sirop en conserve</b></p> <p><b>1 verre de jus d'orange pur jus (sans sucre ajouté)</b></p> <p><b>Haricots verts en conserve</b></p> 

Sources : \* Séries statistiques de l'Insee (Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole) en réalisant une moyenne des prix sur la période de l'année où ils sont les moins chers. \*\* Moyenne de prix relevés dans quatre supermarchés de la région parisienne en 2005.

# Le calendrier des fruits et des légumes frais

Printemps	Été	Automne	Hiver
			
<b>Exemples de variation des prix</b>			
 Mars 2004 2,73 € 	Août 2004 3,22 € 	Octobre 2004 2,56 € 	
 Mars 2004 2,58 € 	Août 2004 1,50 € 		
 Mars 2004 2,58 € 	Juillet 2004 1,59 € 		
		Septembre 2004 2,71 € 	
			Décembre 2004 1,77 € 

Source : séries statistiques de l'Insee - Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole 2003-2004.

# Le coût d'une portion de viande, de poisson ou d'œuf

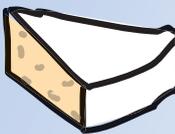
<b>Cher</b>	<b>Plus de 1,22 €</b>	<b>Moyen</b>	<b>Bon marché</b>	<b>Très bon marché</b>
<p><b>Prix de la part</b></p> <p><b>Plus de 1,22 €</b></p> <p>Traite grise  </p> <p>Roussette*  </p> <p>Jambon*  </p> <p>Gigot d'agneau  </p> <p>Côte de veau  </p>	<p><b>de 0,91 € à 1,22 €</b></p> <p>Saumon d'élevage  </p> <p>Epaule d'agneau  </p> <p>Lapin entier*  </p>	<p><b>Entre 0,60 € à 0,91 €</b></p> <p>Lieu noir en tranche*  </p> <p>Thon naturel en conserve  </p> <p>Côtelette  </p> <p>Échine de porc  </p> <p>Maquereau en conserve  </p> <p>Macreuse de bœuf  </p> <p>Bœuf haché  </p> <p>Filet de merlu  </p>	<p><b>Moins de 0,60 €</b></p> <p>Poulet  </p> <p>Rognons de porc  </p> <p>Foie de génisse  </p> <p>Œufs  </p> <p>Miettes de thon  </p> <p>Sardines en conserve  </p>	

Sources :

Moyenne de prix relevés dans quatre grandes surfaces de la région parisienne.

\* Séries statistiques de l'Insee : Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole (moyenne des prix de janvier 2003 à juillet 2004).

# Le coût des produits laitiers

1 produit laitier "usuel"		Prix d'une part
 150 ml de lait (1/2 écrémé UHT) 		0,096 € 
 20 g d'emmental 		0,16 €
30 g de Saint-Paulin* 		0,18 €
 1 pot de 125 g de yaourt nature 		0,20 €
30 g de camembert (1/8 de camembert) 		0,20 €
 100 g de fromage blanc (1 petit pot)		0,21 €
 1 portion de fromage fondu		0,25 €
1 boisson au lait fermenté		0,36 €
2 "suisses" de 60 g 		0,40 €
 30 g de roquefort		0,44 € 



aliments "super plus", les plus intéressants du point de vue du rapport qualité nutritionnelle/coût.

Sources : Séries statistiques de l'Insee : Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole (moyenne de janvier 2003 à Juillet 2004).

\* Prix moyen calculé à partir d'un relevé dans quatre grandes surfaces de Paris et de la région parisienne. Le prix moyen a été obtenu en faisant la moyenne des prix du produit de la marque "distributeur" et du produit "deuxième prix" dans chaque grande surface.

# Le coût des boissons

BOISSONS	Coût d'un verre 150 ml	Coût d'un mois de consommation un litre/jour
Eau du robinet 	0,0002 €	0,03 €
Eau de source* 	0,02 €	4 €
Sirop + eau du robinet* 	0,03 €	6 €
Jus d'orange à base de concentré (sans sucre ajouté : voir liste des ingrédients)* 	0,09 €	18 €
Soda à base de cola* 	0,10 €	20 €
Autres boissons sucrées gazeuses (limonades, sodas aux fruits)** 	0,12 €	24 €
Boissons sucrées non gazeuses (boissons aux fruits, boissons au thé, nectars)** 	0,13 €	26 €
Pur jus d'orange* 	0,17 €	34 €
Café (une tasse = 5 g de café) 	0,04 €	
Vin de table à 11% (1 verre = 10 cl) 	0,13 €	
Apéritif anisé (1 dose = 2 cl) 	0,30 €	
Bière (un verre = 25 cl) 	0,35 €	



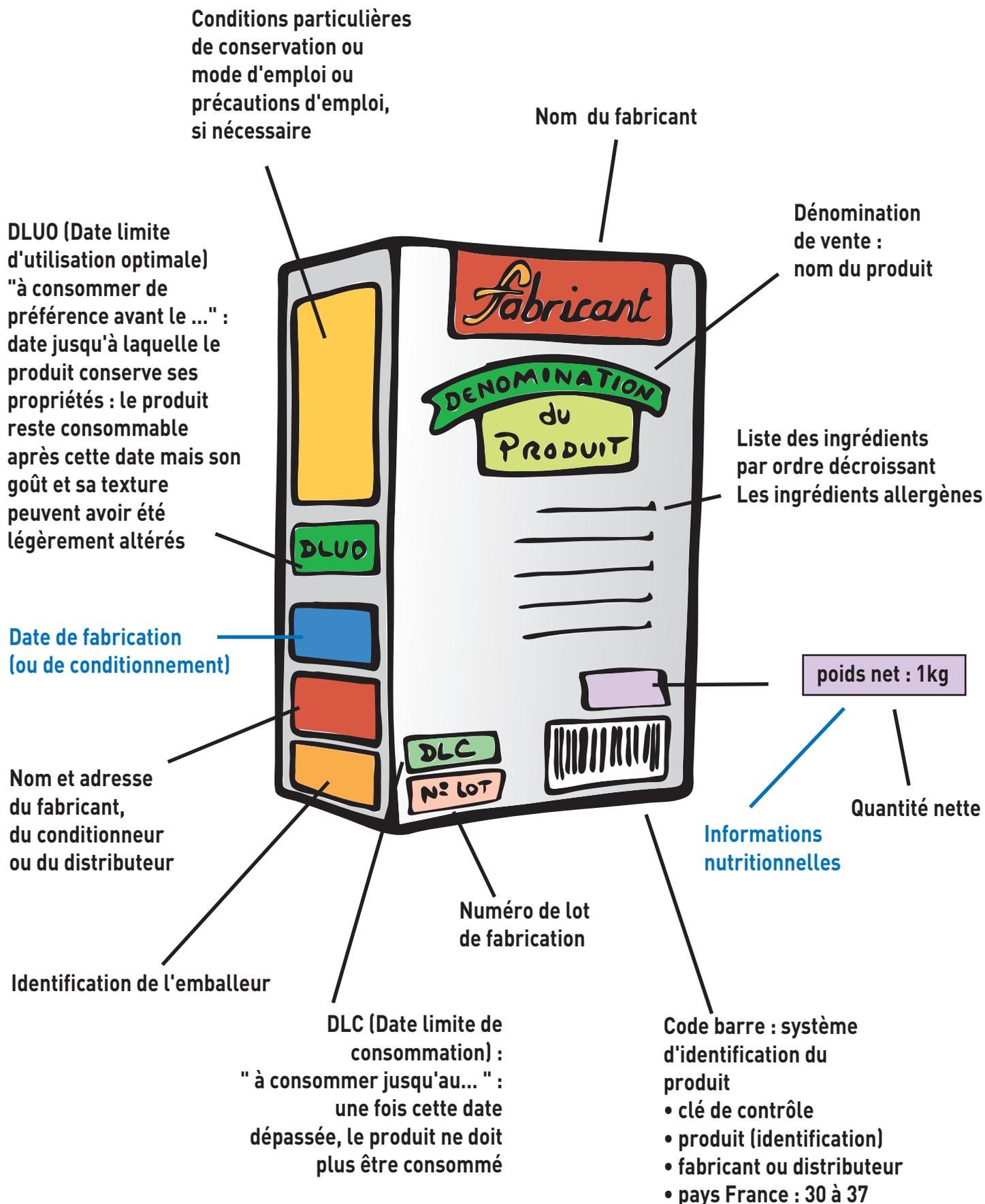
aliments "super plus", les plus intéressants du point de vue du rapport qualité nutritionnelle/coût.

Sources : Séries statistiques de l'Insee : Indices des prix à la consommation - Consommation des ménages - Prix moyens en métropole (moyenne de janvier 2003 à Juillet 2004).

\*Prix moyen calculé à partir d'un relevé dans quatre grandes surfaces de Paris et de la région parisienne (novembre 2004). Le prix moyen a été obtenu en faisant la moyenne des prix du produit de la marque "distributeur" et du produit "deuxième prix" dans chaque grande surface.

\*\* Prix moyens relevés dans deux supermarchés parisiens (décembre 2004).

# La lecture des étiquettes



En bleu : les mentions facultatives

## la liste d'achats

## FINALITÉS

Établir une liste d'achats pour une alimentation équilibrée en fonction d'aliments disponibles.

## De la connaissance aux pratiques

Cette fiche synthétise l'ensemble des notions abordées dans ce chapitre. En demandant aux participants d'établir une liste d'achats, les courses sont appréhendées dans leur globalité : quantité d'aliments, diversité alimentaire, prévision des menus et gestion budgétaire.

Afin d'optimiser les achats, il s'agit :

- De repérer les différents groupes d'aliments présents, à partir des aliments en stock
- D'identifier les groupes d'aliments absents ou à compléter afin de construire l'équilibre alimentaire selon les recommandations journalières
- D'utiliser les équivalences nutritionnelles, au sein de chaque groupe pour proposer des listes d'aliments
- De choisir les aliments ayant le meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix afin de réduire les coûts

De façon générale, la liste d'achats est un outil qui permet :

- De se familiariser avec les aliments les plus intéressants
- De varier les aliments à travers des choix différents
- De permettre une meilleure gestion budgétaire ainsi qu'une prise en compte des stocks
- De développer la capacité à prévoir dans le temps
- De visualiser les quantités d'achat pour appréhender au mieux l'équilibre quantitatif et pouvoir bénéficier de rythmes et de fréquences d'achats adaptés
- D'optimiser les aides en répertoriant les aliments des colis alimentaires et en les complétant afin d'atteindre l'équilibre nutritionnel

*Acheter atout prix* doit faciliter l'achat à court puis moyen terme en s'adaptant au mieux à l'environnement, en optimisant la qualité nutritionnelle et en réduisant l'impact sur le budget alimentaire.

## OBJECTIF

À partir d'un stock d'aliments disponibles, construire une liste d'achats afin de préparer des repas équilibrés.

## Les transparents Mode d'emploi



6 transparents

- Qu'achetez-vous pour une personne pour trois jours ?
- Liste n°1 et liste n°2
- Liste n°3 et liste n°4
- Qu'achetez-vous pour une famille de 5 personnes pour une journée ?
- Liste n°1 et liste n°2
- Liste n°3 et liste n°4

### Le contenu des transparents

Nous avons sélectionné deux types de famille : une personne seule et une de cinq personnes.

Ces deux structures d'alimentation représentent des difficultés différentes :

- difficulté à diversifier l'alimentation quand on est une personne seule. Les petits conditionnements reviennent plus chers et l'alimentation est souvent répétitive.
- difficulté dans l'organisation et la gestion des quantités quand on est une famille nombreuse. Nous avons reproduit la réalité alimentaire de ces familles en illustrant un stock disponible dans la réserve d'épicerie et le réfrigérateur.

Dans une première étape, il s'agira de lister les groupes et les aliments présents pour déterminer les manques alimentaires. Le tableau des recommandations par groupes d'aliments et la courbe des repères permettront de vérifier l'équilibre alimentaire.

Dans un deuxième temps, de nombreuses propositions de listes seront élaborées sur le critère qualité nutritionnelle et coût.

Les deux premiers transparents proposent un stock

disponible pour une personne seule et pour une famille de cinq personnes.

Sur les transparents suivants, quatre types de listes sont proposés en respectant les critères qualité et quantité alimentaire et coût minimum.

Les listes d'achats sont réalisées pour trois jours chez la personne seule et pour une journée dans la famille de cinq personnes.

Il s'agit ici de réfléchir à la composition des repas de midi et du soir. Mais, même si l'on ne compose pas les autres prises alimentaires de la journée (petit déjeuner, goûter pour les enfants), le tableau des recommandations de consommation journalière servira de référence. On considèrera que les recommandations pour le petit déjeuner (lait ou laitage + boisson chaude et/ou eau + jus de fruits sans sucre ajouté ou fruit + pain ou autre produit céréalier) ont été respectées et qu'on pourra les soustraire des recommandations journalières. Exemple : on considèrera qu'un laitage a été consommé au petit déjeuner. La recommandation étant de trois produits laitiers par jour, il ne restera plus que deux produits laitiers à intégrer dans les repas du midi et du soir.

Transparent n°1 et n°4 :  
**qu'allez-vous acheter ?**

Le contenant du stock visualisé sur les deux transparents est reproduit dans le tableau suivant :

Fruits et légumes en conserve ou surgelés	Personne seule	Famille de cinq personnes
<b>Réfrigérateur</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 oeufs</li> <li>• 1 tranche de poisson surgelé</li> <li>• 1 foie de génisse</li> <li>• du beurre</li> <li>• des fruits : 1 orange, 2 pommes, 1 kiwi</li> <li>• des tomates, des carottes, 1 salade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 yaourts</li> <li>• 2 l de lait</li> <li>• emmental</li> <li>• beurre</li> </ul>
<b>Placard</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boîte de haricots verts</li> <li>• 1 boîte de jardinière de légumes</li> <li>• 1 boîte d'ananas au jus</li> <li>• huile</li> <li>• fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomate, sel, épices, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 boîte de compote de pommes</li> <li>• 2 pains longs</li> <li>• 1 kg de riz</li> <li>• 1 kg de pâtes</li> <li>• 2 kg de pommes de terre</li> <li>• huile</li> <li>• fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomate, sel, épices, etc.</li> </ul>
<b>Éléments manquants</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• groupe des produits laitiers</li> <li>• groupe des aliments céréaliers, légumes secs et pommes de terre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• groupe des fruits et légumes</li> <li>• groupe des viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs</li> </ul>

**? Votre rôle d'animateur**

Demander aux participants de proposer des listes d'achats en fonction des aliments disponibles :

- pour trois jours pour la personne seule
- pour une journée pour la famille de cinq personnes

- ✓ En terme de fréquence, repérer les groupes d'aliments manquants ou insuffisants pour assurer une alimentation équilibrée
- ✓ Répertorier les groupes et quantités d'aliments à acheter
- ✓ Reconstituer les propositions de listes d'achats
- ✓ Engager une réflexion avec les participants pour sélectionner à l'intérieur des listes les propositions optimales en terme de quantité, de qualité alimentaire et de coût réduit

## Transparents n°2, n°3, n°5 et n°6 : des listes d'achats

### Description du transparent

Quatre ensembles sont dessinés contenant des propositions d'achats en fonction du type de famille.

### Votre rôle d'animateur

Il s'agit de juxtaposer les propositions aux transparents précédents.

✓ Repérer les modalités de l'équilibre alimentaire à partir des propositions de listes dessinées. Les critères à prendre en compte seront notamment :

- la présence d'une ou deux portions de produits céréaliers, le midi et le soir
- une répartition de 3 ou 4 portions de fruits ou de légumes crus ou cuits, sur ces 2 repas  
Exemple : 2 portions le midi et 2 portions le soir ou bien 2 portions le midi et 1 le soir, ou inversement
- la présence d'un produit laitier ou d'une préparation à base de lait le midi et le soir
- une portion de viande, de poisson ou d'œuf, au moins à l'un des deux repas

✓ Faire exprimer les avis sur les propositions : les accords et les désaccords, les refus, les dégoûts, les freins

✓ Rechercher collectivement des propositions de menus correspondants aux achats

Pour construire les quatre exemples de listes, nous avons choisi les aliments selon trois critères :

- la qualité nutritionnelle
- les aliments "super plus"
- le type de consommateur : ses goûts, ses savoir-faire culinaires, ses envies

**Pour la personne seule, les quatre propositions de listes ont été réalisées selon différents critères.**

**Dans la liste n° 1, c'est une personne qui :**

- n'aime pas le lait
- a un gros appétit → quantité de féculents importante

**Dans la liste n° 2, c'est une personne qui :**

- ne consomme que des produits laitiers frais
- peut surtout préparer des salades composées

**Dans la liste n° 3, c'est une personne qui :**

- n'aime pas cuisiner

**Dans la liste n° 4, c'est une personne qui :**

- aime beaucoup les préparations à base de lait et de gratin
- aime cuisiner

**Pour la famille de cinq personnes, nous avons réalisé les quatre listes pour une journée en variant :**

**les sources de protéines**

- œuf, bœuf, lieu noir, lentilles complémentées avec le riz disponible dans le stock

**les aliments crus**

- crudités et/ou fruits

**les légumes cuits**

- fruits et légumes frais mais aussi en conserve ou surgelés (à choisir selon le prix de revient)

**Nous vous proposons en annexe l'ensemble des menus réalisés à partir des listes d'achats.**

## Personne Seule

### STOCK



- 3 oeufs
- 1 tranche de poisson surgelé
- 1 tranche de foie de génisse
- beurre
- 1 orange, 2 pommes, 1 kiwi
- 1 boîte de tranche d'ananas au jus
- des tomates, des carottes, 1 salade
- 1 boîte de haricots verts
- 1 boîte de jardinière de légumes
- huile
- fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N° 1



- 1 pain long
- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de pâtes
- 500 g de fromage blanc
- 4 yaourts naturels
- 60 g de gruyère

### 3 jours de menu

	1 <sup>ère</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée
<b>MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• foie de génisse en ragoût à la tomate</li> <li>• pâtes</li> <li>• yaourt</li> <li>• 1 orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sandwich avec 2 oeufs durs, tomates, quelques feuilles de salade + gruyère</li> <li>• 1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carottes râpées</li> <li>• poisson</li> <li>• pommes de terre sautées</li> <li>• yaourt</li> <li>• tranches d'ananas au jus (~1/2 boîte)</li> </ul>
<b>SOIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jardinière</li> <li>• salade</li> <li>• fromage blanc + morceaux d'ananas (~1/2 boîte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fromage blanc salé + épices</li> <li>• pommes de terre à la vapeur</li> <li>• salade verte (~1/2 de la salade)</li> <li>• pommes cuites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toast au gruyère</li> <li>• haricots verts</li> <li>• 1 pommes</li> </ul>

• + pain et eau à tous les repas

## Personne Seule

### STOCK



- 3 oeufs
- 1 tranche de poisson surgelé
- 1 tranche de foie de génisse
- beurre
- 1 orange, 2 pommes, 1 kiwi
- 1 boîte de tranches d'ananas au jus
- des tomates, des carottes, 1 salade
- 1 boîte de haricots verts
- 1 boîte de jardinière de légumes
- huile
- fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N° 2



- 1 baguette
- 500 g de riz
- 500 g de pommes de terre
- 1 boîte de pois chiches (1/2)
- 1l de lait
- 4 yaourts aromatisés
- 500 g de fromage blanc

### 3 jours de menu

	1 <sup>ère</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée
<b>MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• foie poêlé</li> <li>• purée de pommes de terre</li> <li>• salade</li> <li>• yaourt</li> <li>• salade de fruits ananas + kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tomates vinaigrette</li> <li>• poisson</li> <li>• riz</li> <li>• fromage blanc + salade de fruits ananas + kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade composée : riz, pois chiche, tomate, oeuf</li> <li>• yaourt</li> <li>• 1 orange</li> </ul>
<b>SOIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade composée : jardinière, œuf, riz</li> <li>• fromage blanc sucré</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade composée : Pommes de terre, haricots verts, tomates</li> <li>• pain perdu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fromage blanc, pommes de terres sautées</li> <li>• salade verte (~1/2 de la salade) + croûtons de pain grillés</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>

• + pain et eau à tous les repas

## Personne Seule

### STOCK



- 3 oeufs
- 1 tranche de poisson surgelé
- 1 tranche de foie de génisse
- beurre
- 1 orange, 2 pommes, 1 kiwi
- 1 boîte de tranche d'ananas au jus
- des tomates, des carottes, 1 salade
- 1 boîte de haricots verts
- 1 boîte de jardinière de légumes
- Huile
- fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N° 3



- 1 pain long
- 1 boîte de lentilles (1/2)
- pizza
- 250 g de pâtes
- 80 g de St Paulin
- 1 petit pot de fromage blanc

### 3 jours de menu

	1 <sup>ère</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée
<b>MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poisson</li> <li>• jardinière de légumes</li> <li>• fromage blanc au kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade de lentilles</li> <li>• omelette</li> <li>• haricots verts</li> <li>• Saint-Paulin</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• foie grillé</li> <li>• pâtes</li> <li>• fromage blanc</li> <li>• 1 orange</li> </ul>
<b>SOIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pâtes à la tomate</li> <li>• Saint-Paulin</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza</li> <li>• salade verte (~1/2 de la salade)</li> <li>• tranches d'ananas au jus (~1/2 de la boîte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carottes + œufs + béchamel</li> <li>• salade verte</li> <li>• Saint-Paulin</li> <li>• tranches d'ananas au jus (~1/2 de la boîte)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• + pain et eau à tous les repas</li> </ul>			

## Personne Seule

### STOCK



- 3 oeufs
- 1 tranche de poisson surgelé
- 1 tranche de foie de génisse
- beurre
- 1 orange, 2 pommes, 1 kiwi
- 1 boîte de tranches d'ananas au jus
- des tomates, des carottes, 1 salade
- 1 boîte de haricots verts
- 1 boîte de jardinière de légumes
- huile
- fond d'épicerie : farine, sucre, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N° 4



- 1 paquet de biscottes
- 1 baguette
- 1 paquet de 125 g de purée en flocons
- 1 boîte de haricots en grain
- 2 litres de lait
- 60 g de gruyère râpé
- 3 oeufs

### 3 jours de menu

	1 <sup>ère</sup> journée	2 <sup>e</sup> journée	3 <sup>e</sup> journée
<b>MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade composée : salade verte, tomate, foie en lamelles</li> <li>• purée</li> <li>• 1 pomme</li> <li>• biscottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carottes râpées</li> <li>• gratin de poisson à la béchamel et purée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• flan de légumes (avec la jardinière de légumes)</li> <li>• toasts chauds : pain + gruyère</li> <li>• 1 orange</li> </ul>
<b>SOIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• purée de carottes (avec un peu de flocons de pommes de terre et lait)</li> <li>• pain perdu et morceaux d'ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade composée : haricots en grain, tomate, salade verte</li> <li>• crème renversée</li> <li>• tranches d'ananas au jus (~1/2 de la boîte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salade de tomates + haricots verts</li> <li>• crêpes + compote de pommes + sucre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• + pain et eau à tous les repas</li> <li>• biscottes</li> </ul>			

## Famille de 5 personnes

### STOCK



- 5 yaourts
- 2 litres de lait
- emmental
- beurre
- 1 boîte de compote de pommes
- 2 pains longs
- 1 kg de riz
- 1 kg de pâtes
- 2 kg de pommes de terre
- fond d'épicerie : farine, sucre, huile, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N°1



- 12 oeufs
- céleri
- 1 chou-fleur
- salade verte
- 1 kg de pommes

### Menu d'une journée

MIDI

- céleri râpé
- omelette aux pommes de terre
- yaourt
- 1 pomme

SOIR

- chou-fleur et pommes de terre gratinés
- salade verte
- tarte à la compote de pommes

- + pain et eau à tous les repas

## Famille de 5 personnes

### STOCK



- 5 yaourts
- 2 litres de lait
- emmental
- beurre
- 1 boîte de compote de pommes
- 2 pains longs
- 1 kg de riz
- 1 kg de pâtes
- 2 kg de pommes de terre
- fond d'épicerie : farine, sucre, huile, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N°2



- 600 g de macreuse (boeuf à braiser)
- 1 kg de carottes
- 1 kg d'oranges
- 2 endives
- 1 grosse boîte de tomates pelées concassées

### Menu d'une journée

MIDI

- boeuf braisé aux carottes
- yaourt
- orange

SOIR

- bouillon de légumes (carottes - pommes de terre)
- pâtes gratinées
- salade d'endives
- compote de pommes

- + pain et eau à tous les repas

## Famille de 5 personnes

### STOCK



- 5 yaourts
- 2 litres de lait
- emmental
- beurre
- 1 boîte de compote de pommes
- 2 pains longs
- 1 kg de riz
- 1 kg de pâtes
- 2 kg de pommes de terre
- fond d'épicerie : farine, sucre, huile, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N°3



- Lieu noir en filet (5 filets : 600 g)
- 5 carottes
- 3 poireaux surgelés
- 2 oranges
- 1 boîte 4/4 fruits au sirop

### Menu d'une journée

MIDI

- carottes râpées
- poisson + riz + béchamel
- yaourt

SOIR

- velouté à la tomate
- tarte aux poireaux
- salade de fruits

• + pain et eau à tous les repas

## Famille de 5 personnes

### STOCK



- 5 yaourts
- 2 litres de lait
- emmental
- beurre
- 1 boîte de compote de pommes
- 2 pains longs
- 1 kg de riz
- 1 kg de pâtes
- 2 kg de pommes de terre
- fond d'épicerie : farine, sucre, huile, vinaigre, moutarde, concentré de tomates, sel, épices, etc.

### LISTE N°4



- 1 kg de lentilles
- 1 kg de carottes
- 100 g de lard
- 1 branche de céleri
- 500 g de tomates
- 5 bananes

### Menu d'une journée

MIDI

- lentilles + riz + carottes aux lardons
- fromage
- banane

SOIR

- potage céleri-pommes de terre
- taboulé : tomates + semoule
- fromage blanc à la compote

• + pain et eau à tous les repas

# Qu'achetez-vous pour 3 jours ?

## Personne seule



**Placard**

haricots verts

tranches d'ananas

jardinière de légumes

concentré de tomate

farine

huile

vinaigre

moutarde

sel, épices ...

sucre

**Réfrigérateur**

1 tranche de poisson surgelé

3 œufs

1 tranche de foie de génisse

beurre

des tomates

des carottes

1 salade

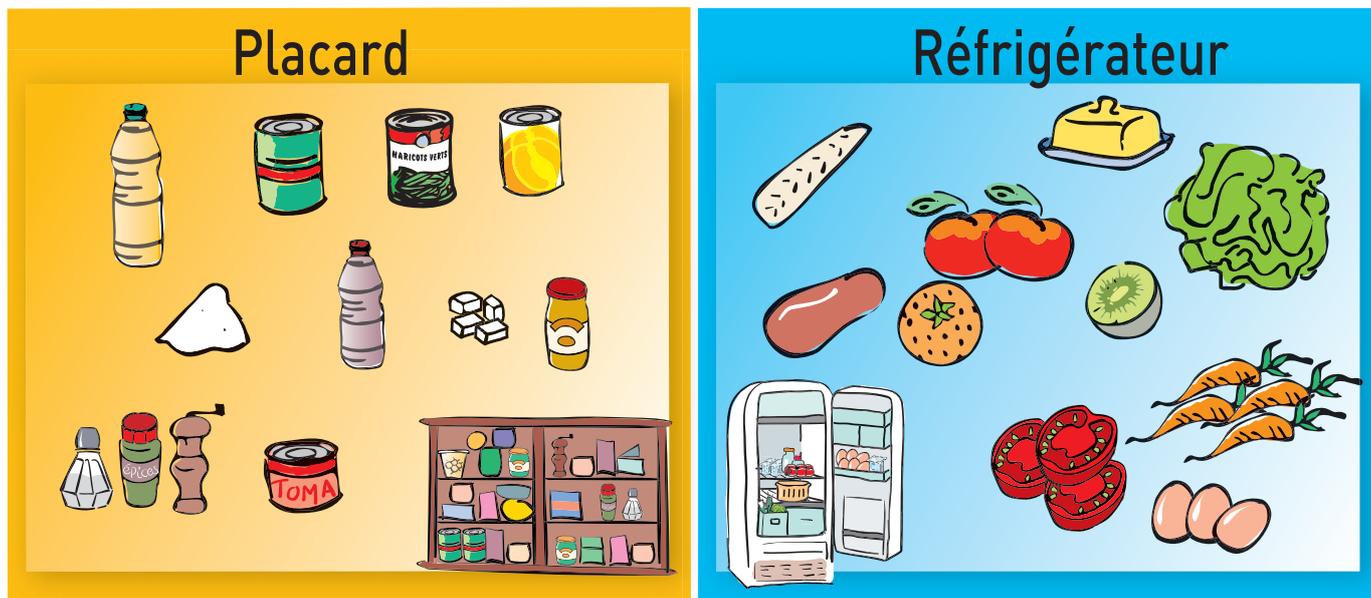
1 orange

2 pommes

1 kiwi



# Qu'achetez-vous pour 3 jours ?



## listes d'achats pour une personne seule pour 3 jours

### Liste n°1



1 pain long



1kg de  
pommes de terre



250 g de pâtes



500 g de  
fromage blanc



4 yaourts naturels



60 g de gruyère

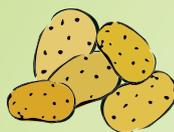
### Liste n°2



1 baguette



500 g  
de riz



500 g de  
pommes  
de terre



pois chiches (1/2)



4 yaourts  
aromatisés

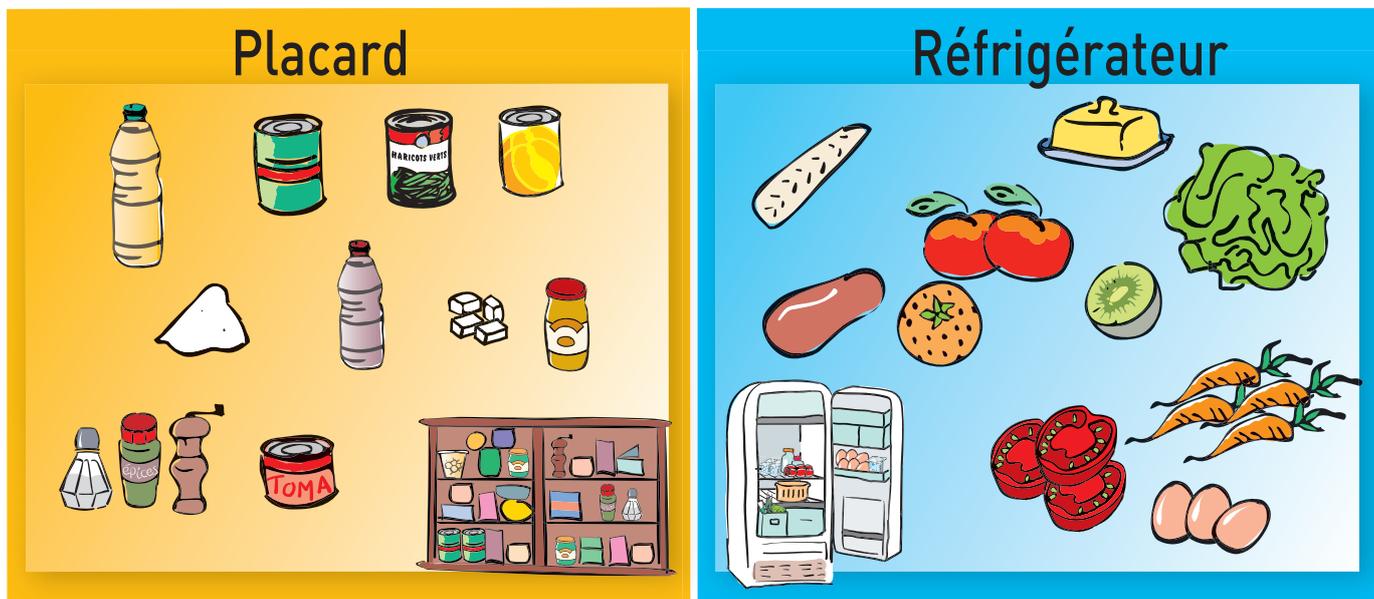


1 l de lait



500 g de  
fromage blanc

# Qu'achetez-vous pour 3 jours ?



## listes d'achats pour une personne seule pour 3 jours

### Liste n°3



1 pain long



1/2 boîte de lentilles



250 g de pâtes



1 pizza



1 petit pot de fromage blanc



80 g de Saint-Paulin

### Liste n°4



1 baguette



1 paquet de biscottes



125 g de purée en flocons



60 g d'emmental râpé



haricots en grains (1 boîte)



2 l de lait



3 oeufs

# Qu'achetez-vous pour 1 jour ?

## Famille de 5 personnes



2 kg de pommes de terre

2 pains longs

1 kg de pâtes

compote de pommes

1 kg de riz

concentré de tomate

huile

vinaigre

moutarde

sel, épices ...

sucre

farine

**Placard**

2 l de lait

beurre

5 yaourts

gruyère

**Réfrigérateur**

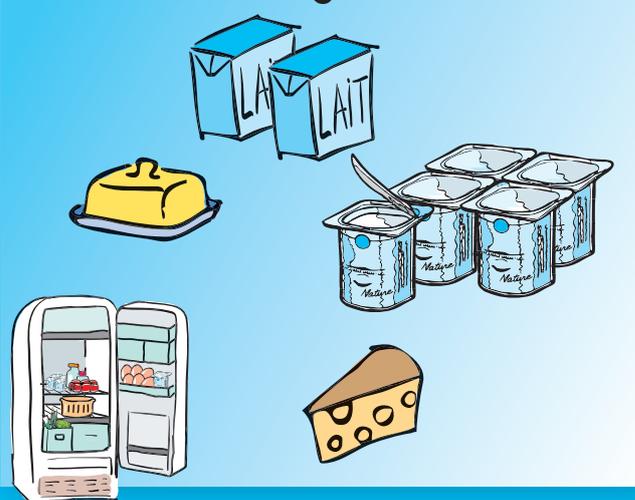


# Qu'achetez-vous pour 1 jour ?

## Placard



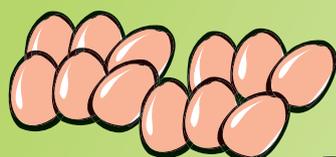
## Réfrigérateur



listes d'achats pour une famille de cinq personnes



## Liste n°1



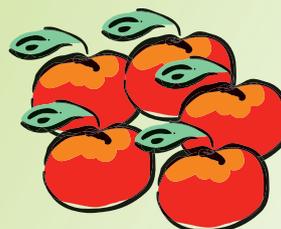
12 œufs



céleri



salade verte



1kg de pommes



1 chou-fleur

## Liste n°2

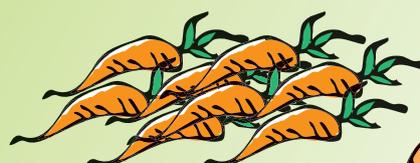


600 g de macreuse  
(bœuf braisé)

2 endives



1 grosse boîte  
de tomates pelées concassées

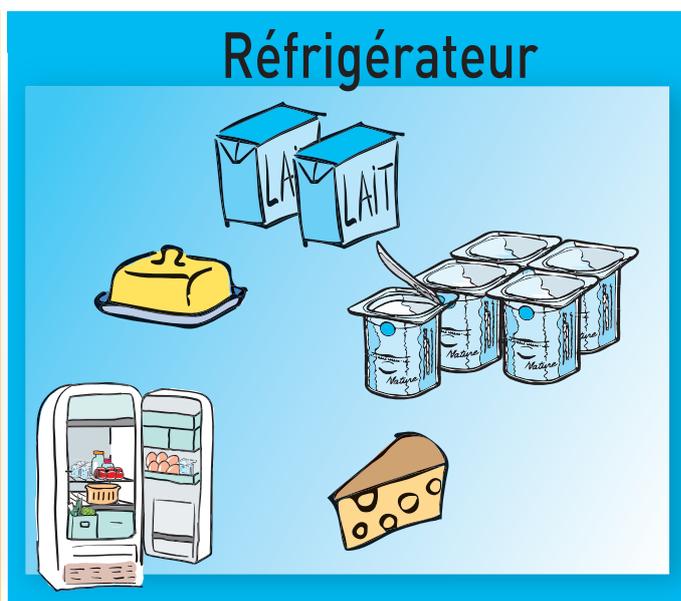
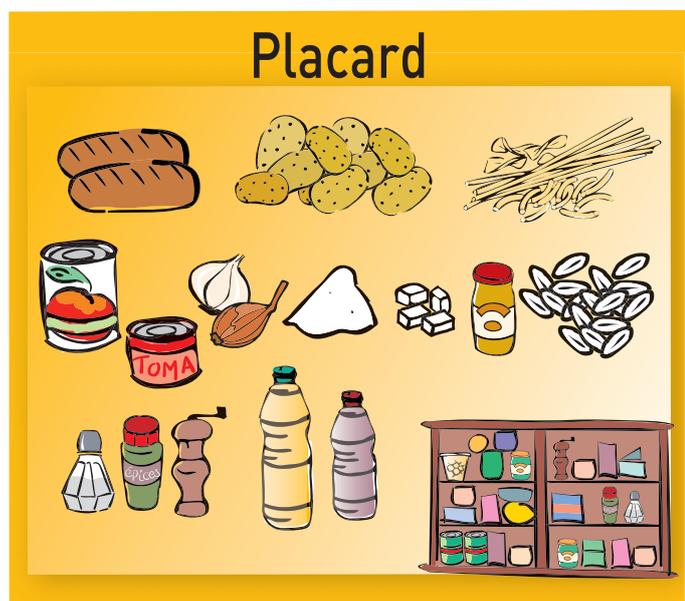


1kg de carottes



1kg d'oranges

# Qu'achetez-vous pour 1 jour ?



listes d'achats pour une famille de cinq personnes



## Liste n° 3



## Liste n° 4

