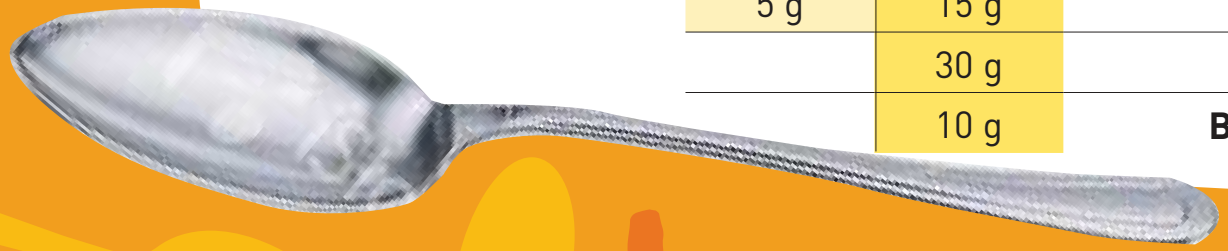
COMMENT DOSER SANS BALANCE ?

La cuillère, instrument de mesure

CUILLÈRE RASE			CUILLÈRE BOMBÉE	
À CAFÉ	À SOUPE		À CAFÉ	À SOUPE
¾ cl	2 cl	**Eau**		
½ cl	2 cl	**Sirop**		
5 g	15 g	**Sucre en poudre**	10 g	30 g
4 g	12 g	**Farine**	8 g	25 g
	20 g	**Riz cru**		
4 g	14 g	**Semoule**	10 g	25 g
	16 g	**Tapioca**		
	10 g	**Gruyère râpé**		
5 g	15 g	**Café moulu**		
5 g	15 g	**Sel**	10 g	30 g
	30 g	**Miel**		50 g
	10 g	**Beurre**		



la cuillère

Fédération française des Banques Alimentaires

KRAFT
Kraft Foods

Conception et réalisation : HB Impressions • 02 32 40 00 91 - Septembre 2008

COMMENT DOSER SANS BALANCE ?

Le verre à moutarde, instrument de mesure

1 VERRE À MOUTARDE CONTIENT	→	APRÈS CUISSON VOUS OBTENEZ
120 g de **farine**		
100 g de **fécule**		
150 g de **sucre**		
120 g de **coquillettes**	→	environ 360 g
150 g de **lentilles**	→	environ 420 g
150 g de **riz cru**	→	environ 430 g
140 g de **semoule**	→	environ 280 g
= 20 cl ou 200 g de liquide	=	1 assiette creuse

le verre

Fédération française des Banques Alimentaires

KRAFT
Kraft Foods

Conception et réalisation : HB Impressions - 02 32 40 00 91

Quelques astuces !

Pour améliorer les conserves,

Ajouter de la sauce tomate, de la sauce béchamel,
des oignons fondus dans un peu d'huile, des épices.
Vous pouvez aussi faire gratiner au four avec du fromage rapé...

Pour consommer les légumes de 1001 façons,

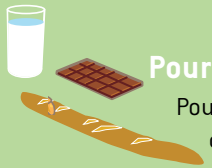
Penser à les cuisiner en purée avec des pommes de terre,
en flan avec des œufs et du lait, en beignet, en salade, en farci
en potage, en tartes salées, mélangés à des pâtes ou à du riz...

Pour consommer plus facilement vos 3 produits laitiers par jour,

Penser aussi à les incorporer dans des préparations,
flan, gratin, béchamel ...

Pour démarrer votre journée du bon pied,

Un laitage, un fruit, ou jus de fruit, du pain ou des céréales
et une boisson.



Pour un bon goûter,

Pourquoi pas du pain,
du chocolat et un verre de lait ?

Le saviez-vous ?

1 l = 20 morceaux de sucre
1 canette = 7 morceaux de sucre

50 g de chips = 2 cuillères à soupe d'huile

Comme dans les produits frais on trouve des vitamines dans les conserves et les produits surgelés

Il y a autant de protéines dans 100 g de poulet, 100 g de viande, 100 g de jambon, 100 g de filet de poisson ou 2 œufs

Sur une boîte de conserve, *la mention "***à consommer de préférence avant le...***" est la date jusqu'à laquelle le produit conserve ses propriétés. Il peut être consommé après cette date sans danger, mais son goût et sa texture peuvent être légèrement altérés.*

HB Impressions • 02 32 40 00 91

Avec la participation de :

Marie GROUPE UNIQ — KRAFT Kraft Foods France — SALINS

Fédération Française des Banques Alimentaires
15 rue du Val de Marne - 94257 Gentilly cedex
www.banquealimentaire.org

Manger Equilibré

jouez la variété !

Fédération française des Banques Alimentaires
membre de la Fédération européenne des Banques Alimentaires
CERIN

Les aliments à privilégier

Fruits et Légumes : Gagnez en vitalité !

5 fruits et légumes par jour pour les vitamines et les fibres.

exemple :

- petit déjeuner : *Jus d'orange*
- déjeuner : *Carottes rapées*
- gôuter : *Pomme*
- dîner : *Soupe de légumes, Chou fleur*

Féculents et céréales : Gagnez en énergie !

A chaque repas, selon l'appétit et sans excès, pain, pommes de terre, riz, pâtes, semoule.

Une fois par semaine, lentilles, flageolets, fèves.

exemple :

- petit déjeuner : *Pain ou céréales*
- déjeuner : *Riz* OU *Semoule* OU *Pomme de terre* OU *Lentilles* OU *Pâtes*
- dîner : Pain perdu

Produits Laitiers : Gagnez en Solidité !

3 produits laitiers par jour pour l'apport de calcium.

exemple :

- petit déjeuner : *Verre de lait*
- déjeuner : *Portion de fromage*
- dîner : *Yaourt*

Viande, Poisson, Œufs... : Gagnez en tonus !

Pour l'apport de protéines et de fer, **une à deux fois par jour.**

exemple :

- déjeuner : *Poisson ou poulet*
- dîner : *Œuf au plat*

Limiter la consommation

Aliments gras et matières grasses

Favorisez la variété

Aliments très salés et sel

Préférez le sel iodé

Produits Sucrés

= Aliments plaisir, à consommer de temps en temps

Jouez la forme !

Buvez !

Boire 1,5 litre par jour
Privilégiez l'eau

Bougez !

30 minutes par jour

Evitez le grignotage

Respectez les dates de consommation

« à consommer jusqu'au... »

- Respecter la date indiquée sur l'emballage
- **Ne pas dépasser** la date

« à consommer de préférence avant le...»

Au-delà de cette date, **le produit peut être consommé :** vérifier le bon état de l'emballage et goûter.

L'état de l'emballage

BOÎTES AVEC COUVERCLE BOMBÉ : ne pas consommer

EMBALLAGE LÉGÈREMENT ABÎMÉ : (conserves, surgelés), **attention à l'aspect du produit à son ouverture** (mauvaises odeurs, modification de la texture)

En cas de doute, ne pas consommer l'aliment.

Les incontournables

L'hygiène

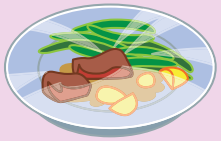
Pour les mains

Ne pas oublier de se laver les mains avec du savon

- Au moment de la préparation des repas
- Au moment de passer à table
- A la sortie des toilettes

Pour les aliments

- Essuyer la vaisselle avec un **torchon différent** de celui utilisé pour les mains
- **Laver** les ustensiles, les surfaces de travail, le matériel



- **Rincer les fruits et légumes** (passoire et eau courante)
- Tenir la **poubelle éloignée** des denrées
- Ranger les restes du repas au **réfrigérateur** sur une **assiette couverte** ou dans une boîte hermétique

La sécurité

Pour les produits d'entretien

- **Ne pas les stocker** avec la nourriture.
- Les garder **à part** dans un placard fermé.

Conception et réalisation : HB Impressions • 02 32 40 00 91 - Septembre 2008

Pour votre santé

Soyez attentif à l'hygiène !

Fédération Française des Banques Alimentaires
15, rue du Val de Marne - 94257 Gentilly cedex - www.banquealimentaire.org

Fédération française des Banques Alimentaires
membre de la Fédération européenne des Banques Alimentaires

KRAFT
Kraft Foods

Rappelez-vous

L'hygiène du réfrigérateur

- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement.
- Le dégivrer 2 fois par an au minimum ainsi que le congélateur.
- Vérifier qu'il n'y a pas de produits oubliés dont la date de consommation est dépassée.
- Eviter
  - › de déposer des produits encore chauds
  - › de conserver les restes des aliments plus de 3 jours..

⚠ Ne pas garder une boîte de conserve entamée : transvaser son contenu dans un autre récipient.

La décongélation des produits

3 MÉTHODES SANS RISQUE :

- Sortir le produit du congélateur et le cuire aussitôt
- Placer le plat dans le réfrigérateur et attendre la décongélation pour l'utiliser
- Décongeler dans un four à micro ondes (position décongélation)

⚠ En cas de coupure de courant : éviter d'ouvrir les portes.
Au rétablissement du courant, vérifier l'état des produits :

- les consommer rapidement
- ou les faire cuire
- ou les jeter

Pour que les produits gardent toutes leurs qualités, ayez les bons réflexes. Respectez les températures de conservation !

1 Sur le lieu de l'aide alimentaire ou dans un magasin

Prendre les produits surgelés en dernier et les placer **systématiquement** dans un sac isotherme

2 Le transport

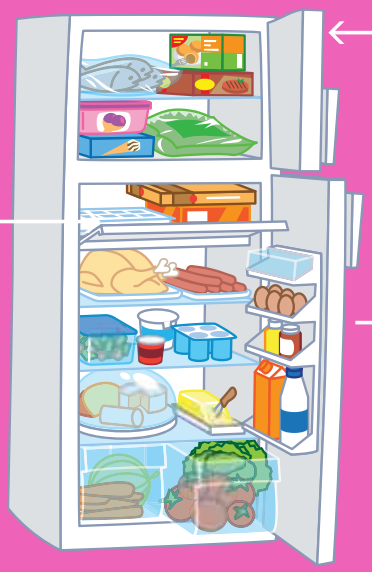
- Le **sac isotherme** est **indispensable** pour les surgelés. Prévoir un autre sac isotherme pour les produits frais si le trajet est long ou s'il fait très chaud.
- **Rentrer chez soi rapidement** et les entreposer sans attendre dans le réfrigérateur ou le congélateur

3 La conservation des produits frais et surgelés

Freezer ou compartiment à glaçons

La conservation des produits surgelés est de 3 jours maximum.

⚠ Tout produit entamé doit être consommé rapidement.



Produits surgelés → congélateur

Plusieurs semaines à plusieurs mois
température < -18°C

⚠ Ne jamais recongeler un aliment décongelé

Produits frais → réfrigérateur

Œufs, crème fraîche, beurre, sauces, lait et produits laitiers, fromages, pâtisseries, poissons, viandes, volaille, charcuterie, plats cuisinés et salades composées...

de 3 à 8° C maximum selon les produits

4 La conservation des produits d'épicerie

Placard → température ambiante

Conserves, pâtes , riz, sucre, huile, lait UHT non ouvert...

RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID