

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Les repas pique-nique

Pour un repas sain et qui donne de l'énergie

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Les repas pique-nique sont souvent improvisés, parfois déséquilibrés, ou composés d'aliments pratiques mais peu adaptés aux besoins des enfants.

Cette fiche propose des **repères simples pour préparer un pique-nique sain**, complet et facile à transporter, tout en gardant le plaisir de manger dehors. Elle aide à **choisir les bons aliments**, à **varier les menus** et à limiter les emballages pour un repas pratique et durable.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

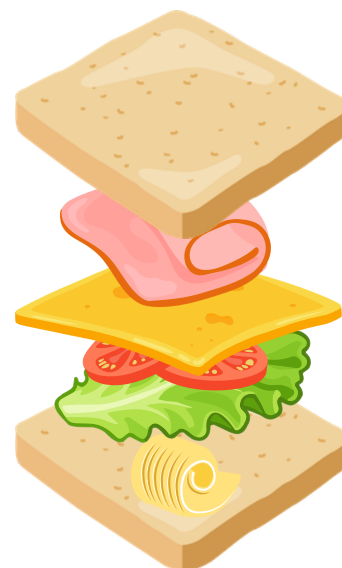
02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



Qu'est-ce que je mets dans mon pique-nique ?

UN SANDWICH :

- Du pain pour l'énergie (encore mieux si au blé complet ou aux céréales)
- Un peu de beurre ou de mayonnaise
- Une tranche de viande (jambon, blanc de dinde...), un œuf ou du poisson, pour mes muscles
- Une tranche de fromage (optionnel)
- une tranche de salade ou de tomate



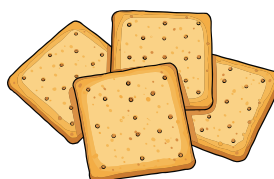
JE RAJOUTE :

- Un produit laitier (sauf si j'ai mis du fromage dans mon sandwich)
- 1 fruit pour les vitamines
- De l'eau



DE TEMPS EN TEMPS, JE PEUX PRENDRE UN DES ALIMENTS SUIVANTS :

- Du pâté ou des rillettes (à la place de la tranche de viande / poisson)
- Des chips (idéalement sans sel ajouté)
- Des biscuits
- Du soda

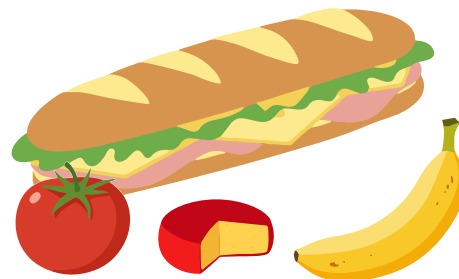


Oui, j'aime ces aliments,
mais ils sont **trop gras ou trop sucrés** pour en manger souvent !

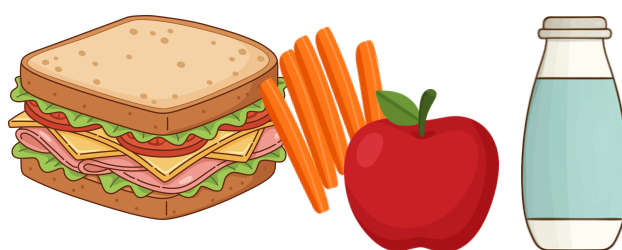


Idées de pique-nique

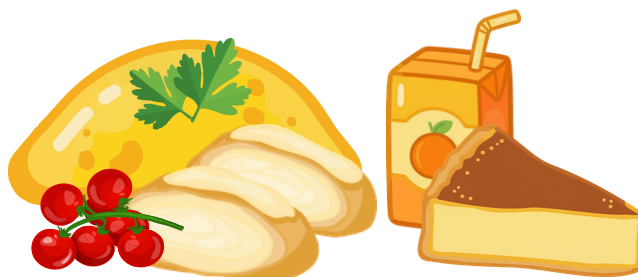
- 1 morceau de baguette
- 1 petite portion de mayonnaise
- 1 tranche de jambon ou blanc de volaille
- 1 tomate à croquer (ou une poignée de tomates cerises)
- 1 babybel ©
- 1 banane



- 2 grandes tranches de pain de campagne
- du beurre
- 1 fine tranche d'escalope de dinde
- Quelques bâtonnets de carottes
- 1 yaourt à boire
- 1 pomme



- 1 morceau de baguette
- 1 petite portion de moutarde douce
- 1 omelette à l'emmental râpé
- une poignée de tomates cerises
- 1 tranche de flan pâtissier
- 1 brique de jus d'orange



- 2 tranches de pain de mie
- De l'émietté de thon
- Quelques rondelles de tomates
- Des radis roses à croquer
- 1 tranche de gruyère
- 1 compote en gourde



Pique-Nique & Allergies : Rappel

Lors d'un pique-nique, les enfants aiment souvent partager leurs aliments... mais ce n'est pas toujours adapté. Certains enfants peuvent avoir des **allergies alimentaires, parfois invisibles ou méconnues**. Pour éviter les risques, il vaut mieux que chacun mange ce qu'il a apporté et que les échanges de nourriture restent limités.



Emballages & Zéro déchet

- J'enroule mon sandwich dans du **papier d'aluminium** ou un **film alimentaire plastique**, que je jetterai dans une poubelle jaune de tri.
*Astuce zéro déchet : je l'enroule idéalement dans une **feuille de papier ciré**, lavable et réutilisable*
- J'utilise de **petites boîtes hermétiques** (lavables et réutilisables, que je ramène à la maison) pour y mettre mes légumes à croquer ou les fruits.
- Je mets le tout dans une grande boîte (lavable et réutilisable) ou un sac kraft, et je n'oublie pas de prendre une petite serviette en tissu.
- Idéalement, j'ai une **gourde isotherme** pour toujours avoir de l'eau fraîche.

ASTUCES FRAÎCHEUR

pour garder ton pique-nique bien frais :



- Mettre la gourde la veille au réfrigérateur
- Glisser un yaourt à boire bien froid
- Choisir des fruits qui supportent bien le transport (pomme, banane, clémentine...)
- Eviter les aliments sensibles à la chaleur (mayonnaise maison, crème...)
- Je glisse un mini pain de glace préalablement congelé dans mon sac à pique-nique.

Bon
Appétit!



Pour contacter
la Mnd35

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr