

# 1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets



La filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève publie un livre de recettes saines et savoureuses à réaliser en famille. Traduit et adapté de la version tessinoise, l'ouvrage « 1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets » propose une palette d'idées pour composer, tout en s'amusant, des menus sains, variés, équilibrés et de saison.

La publication est richement illustrée et permet de créer 20'000 assiettes faciles et équilibrées. Il contient également un livret qui fourmille d'informations utiles destinées à favoriser l'adoption de comportements alimentaires sains dans le cercle familial ainsi que de conseils culinaires et environnementaux.

Grâce aux fiches amovibles, l'enfant devient acteur dans le choix et la réalisation des menus qu'il consomme en famille. Il peut créer sa propre assiette équilibrée de manière ludique, en combinant des recettes comprenant un aliment riche en protéines, un farineux ainsi que des fruits et légumes. Chaque fiche recette comporte une photo et une illustration figurant des animaux qui pratiquent un sport, ce qui permet à l'enfant de composer ses menus en créant des mises en scène amusantes.

Le livre « 1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets » est réalisé avec le soutien de Promotion Santé Valais, du Service de la santé publique de Fribourg, du Service du médecin cantonal du canton de Genève et de la Commission de Prévention et de Promotion de la santé du Groupement romand des services de santé publique. Prix : CHF 25.- + frais d'envoi. Source: HEdS Genève

[Commander l'ouvrage](#)