Module de vie

Equilibre Alimentaire suggestions :

Voici une synthèse détaillée et accessible sur l'équilibre alimentaire pour une journée type en camp Scouts et Guides de France (SGDF), destinée aux maîtrises de camp. Elle s'appuie sur les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé) et les besoins des branches Farfadets (6-8 ans) à Compagnons (17-21 ans), avec des apports énergétiques adaptés à l'activité physique intense (1600-3000 kcal/jour). L'accent est mis sur la simplicité (cuisine de camp, chaîne du froid respectée), la variété, l'hydratation et l'hygiène ("marche en avant" propre/sale). **Principes clés du PNNS en camp**

Pour tous les âges, visez les 9 repères : au moins 1/2 assiette de légumes/fruits par repas, 3-4 laitages/jour, 1-2 protéines animales ou végétales, féculents complets systématiques, limiter sucres/sels/graisses ajoutées, eau ≥1,5-2L/jour hors repas. En camp, priorisez produits locaux/saisonniers, portions évolutives (+30% pour ados actifs) et implication des jeunes pour le plaisir.

- Portions légumes/fruits : 5-9/jour (ex. salades crues, légumes cuits, fruits frais).
- Laitiers : Yaourts nature, fromages frais (éviter industriels sucrés).
- Protéines : Viande/œuf/poisson 1-2x/jour, alterner avec légumineuses/tofu.
- Féculents : Complète préférés (riz brun, pain complet) pour énergie durable.
- Astuces SGDF : Menus validés en équipe, allergies affichées, déchets zéro.

Exemple menu journée équilibrée (12 pers.)

Pour ~2200 kcal (ajustez : -20% Farfadets, +20% Compagnons). Midi : plat + accompagnements séparés. Soir : plat composé (tout-en-un). Préparation simple (feu bois/gaz), stockage froid.

Repas	Menu détaillé	Apports équilibrés (PNNS)
Petit-déj.	Pain complet + beurre/confiture, lait chocolaté ou yaourt nature, pommes/bananes	Féculents + laitiers + fruit (énergie + calcium)
Collation	Bâtonnets carotte/concombre, fromage frais, fruits secs	Légumes + protéines + fruit (anti-faim)
Déjeuner	**Plat** : Poulet grillé ou lentilles **Accompagnement** : Riz complet + brocolis vapeur Yaourt, poire	Protéines + féculents + légumes (2x/jour) + laitiers + fruit
Goûter	Pain/fromage, pomme ou raisin	Féculent + laitiers + fruit

Module de vie

Repas	Menu détaillé	Apports équilibrés (PNNS)
Dîner	**Plat composé** : Gratin de poisson (cabillaud + pommes de terre + courgettes + béchamel light), compote maison (fruits)	Protéines poisson + féculents + légumes (récupération) + fruit

Total jour : ~6 légumes/fruits, 4 laitages, 2 protéines, féculents 4x, <10% sucres ajoutés.

Adaptations par branche SGDF

Ajustez portions/activités selon âges et efforts (rando, jeux) ; impliquer les jeunes dans la cuisine pour éducation.

- **Farfadets (6-8 ans, ~1800 kcal)** : Textures molles (purées), jeux (brochettes fruits), portions petites ; éviter frituras.
- **Louveteaux/Jeannettes (8-12 ans, ~2000 kcal)** : Recettes participatives (salades composées), focus fer/calcium (viande rouge 1x/sem).
- **Scouts/Guides (11-15 ans, ~2500 kcal)** : +Féculents pour randos (pâtes++), protéines post-effort ; hydratation bouteilles perso.
- **Pionniers-Caravelles/Compagnons (15-21 ans, ~2800+ kcal)** : Options protéinées (poisson/thon en boîte), desserts fruits ; récupération muscles (légumes verts).

Conseils pratiques pour maîtrises

- **Hygiène** : Formation animateurs, frigos <4°C, restes jetés ou congelés, étiquettes DLC ; signaler TIAC (toxi-infection) à DDCS.
- **Organisation** : Grille menus/semaine (varier protéines), courses bulk (coop locale), budget ~5-8€/jour/pers. Écologie : tri, réutilisables.
- **Inclusif** : Options végé/allergies (gluten/lactose : quinoa, lait végétal), tester saveurs avec jeunes.

Module de vie

