

BIEN MANGER, C'EST FACILE !

Pour que l'alimentation apporte tous les éléments indispensables à notre santé, il suffit de respecter certains principes de base :

Mangez de tout

Une alimentation diversifiée permet de profiter au mieux de l'intérêt nutritionnel des aliments, car ils ont tous des compositions différentes.

Au moins trois "vrais" repas par jour :

Un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner. Sans oublier le goûter pour les enfants et les adolescents. Evitez de "sauter" des repas ou à l'inverse de grignoter tout au long de la journée.

Ni trop, ni trop peu

Un poids stable ou encore une croissance normale, c'est l'assurance que votre alimentation vous apporte suffisamment d'énergie.

Et surtout, prenez plaisir à manger



EN PRATIQUE DANS VOTRE ASSIETTE

Il est recommandé de consommer :

- des produits laitiers à chaque repas,
- de la viande, du poisson ou des œufs : au moins 1 fois par jour,
- des crudités (légumes ou fruits) : si possible à chaque repas,
- un plat de légumes cuits : au moins 1 fois par jour,
- un plat de pommes de terre ou de pâtes
ou de riz ou de légumes secs : 1 fois par jour,
- du pain à chaque repas,
- de l'eau à volonté.

OU SUR LE POUCE

En toutes circonstances, il est possible de faire des repas adaptés à ses goûts et à ses besoins : chez soi, mais aussi au restaurant, au fast-food, au café...

Vous n'êtes pas obligé de manger équilibré à chaque repas : l'équilibre se fait sur plusieurs jours.

CORPS GRAS

Apports principaux

- Lipides, acides gras essentiels
- Vitamine A : beurre, crème fraîche
- Vitamine E : certaines huiles et margarines

Le savez-vous ?

- Les huiles apportent toutes 100 % de matières grasses.
Beurre et margarine ont la même teneur en matières grasses (82 %) et la même valeur calorique.
Il existe maintenant des corps gras allégés contenant de 20 à 65 % de matières grasses, voire moins pour la crème légère.
- Pour un meilleur équilibre, variez les corps gras (huiles, beurre, crème...).



VIANDES POISSONS-OEUF

Apports principaux

- Protéines animales
- Fer
- Lipides (plus ou moins selon les produits)
- Vitamines du groupe B
- Vitamine A (oeufs, abats et certains poissons)

Le savez-vous ?

- 100 g de viande rouge = 100 g de viande blanche = 100 g de foie
= 100 g de poulet (net) = 100 g de jambon = 100 g de poisson (net)
= 2 oeufs



CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Apports principaux

- Glucides complexes (amidon)
- Protéines végétales
- Minéraux
- Vitamines du groupe B
- Fibres

Le savez-vous ?

- 50 g de pain (1/4 à 1/5^e de baguette) = 4 biscottes
= 40 g de riz cru ou pâtes crues ou légumes secs crus
= 150 g de pommes de terre crues.
- Les céréales complètes sont plus riches en minéraux, vitamines et fibres.
- Les légumes secs sont riches en tous ces éléments (protéines surtout).



FRUITS ET LÉGUMES

Apports principaux

- Vitamine C, carotène (pro-vitamine A)
- Minéraux
- Fibres
- Glucides (quantités variables)

Le savez-vous ?



- Légume cru = fruit cru
- Légume cuit = fruit cuit
- Légumes les plus riches en vitamine C : choux, poivrons, légumes à feuilles.
- Légumes les plus riches en carotène : carottes, tomates, épinards, oseille...
- Fruits les plus riches en vitamine C : agrumes, kiwi, fruits rouges...
- Fruits les plus sucrés : banane, figue, cerise, raisin.

La vitamine C est fragile : pour mieux la préserver, évitez les trempages, les stockages et les cuissons prolongés.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Apports principaux

- Protéines animales
- Calcium
- Lipides (quantités variables)
- Vitamines du groupe B
- Vitamine A (produits non écrémés)

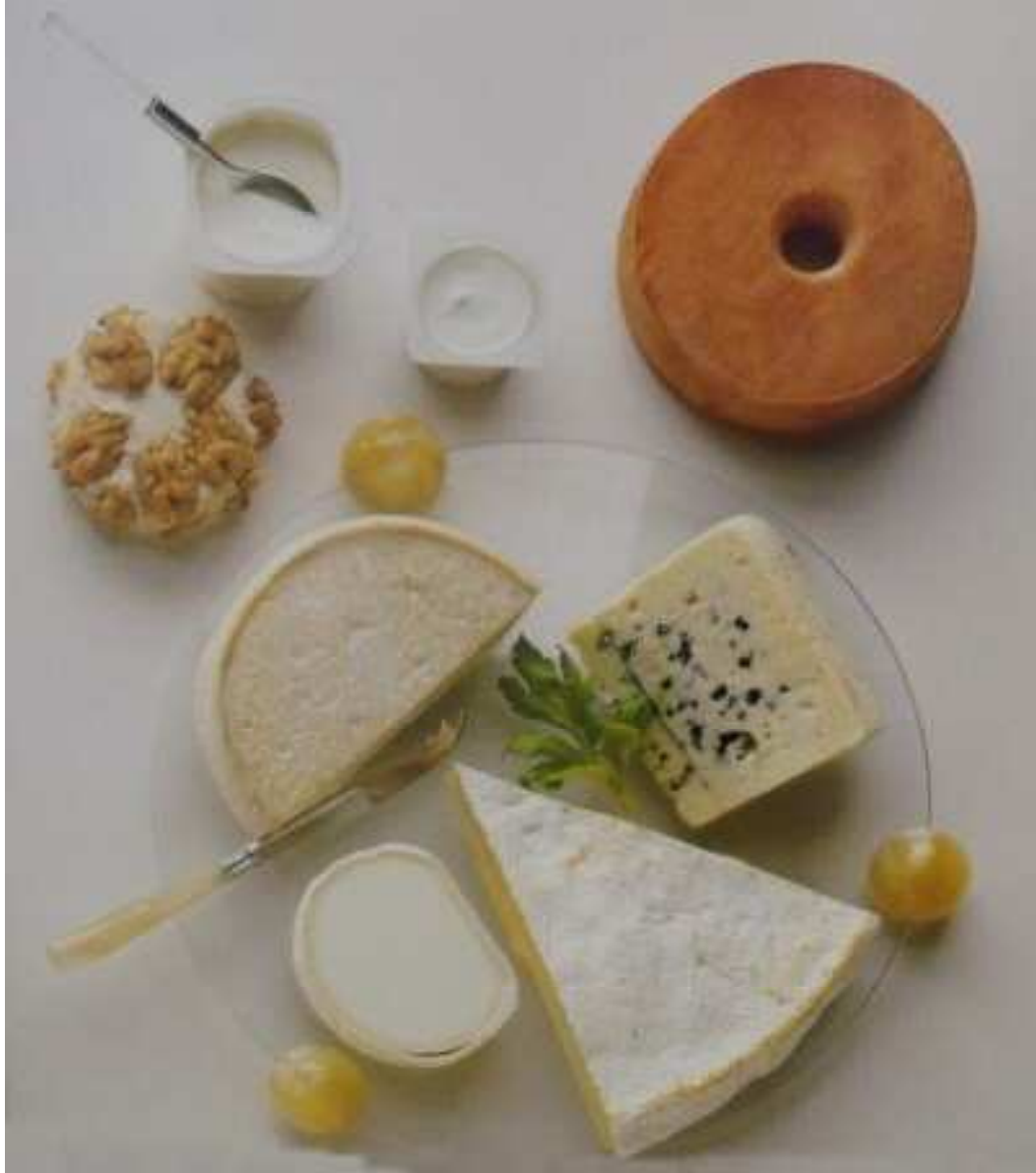
Le savez-vous ?

- 1 bol de lait (250 ml) = 2 yaourts
= 300 g de fromage blanc = 80 g de camembert
= 30 g d'emmental = 40 g de bleu





- Un fromage à 45% de MG n'apporte réellement que 9 g (fromage blanc) à 30 g (emmental) de matières grasses pour 100 g de fromage.
- Le lait 1/2 écrémé, ou écrémé, contient autant de calcium que le lait entier.
- Les produits laitiers sont la meilleure et la principale source de calcium : ils apportent 60 à 80 % du calcium alimentaire.



SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS

Apports principaux

- Glucides simples (saccharose)
- Lipides (produits chocolatés, pâtisseries, biscuits...)

Le savez-vous ?

- Sucre de betterave = sucre de canne = sucre blanc = sucre roux
- 20 g de sucre =
 - 4 morceaux de sucre n°4 ;
 - 4 cuillerées à café de sucre ;
 - 1 grand verre (0,200 l) de limonade, soda, coca ou d'eau additionnée de sirop ;
 - 1 cuillerée à soupe de confiture ou de miel ;
 - 20 g de bonbon (4), sucettes, sucre d'orge ;
 - 25 g de pâte de fruits, caramels mous.
- Sachez les apprécier sans en abuser : évitez en particulier les boissons sucrées à table et le grignotage.



BOISSONS

Boissons

Priorité à l'eau :

eau du robinet (la moins chère) ou eau en bouteille.

La consommation régulière des eaux les plus fortement minéralisées est déconseillée (sauf indications particulières).

Autres boissons

Boissons sans alcool :

- excitantes : café et thé.
- sucrées : boissons aux fruits, sodas...
- boissons "aliments" : lait, jus de fruits et de légumes.
- autres : tisanes, infusions, bouillons...

Boissons alcoolisées : à consommer avec modération.

En excès, l'alcool est toxique et favorise l'embonpoint.

Il est recommandé de boire au moins 1 litre
à 1 litre 1/2 de liquide par jour.

