

Mon alimentation équilibrée

Prendre 3 à 4 repas par jour et à heures régulières

Éviter de cumuler le pain et les féculents au cours d'un même repas

Choisir des féculents riches en fibres (privilégier le pain complet)

Associer un légume avec un féculent

Éviter de manger des aliments sucrés en dehors des repas

Privilégier les boissons sans sucre (thé, tisane, café...)

Consommer les fruits frais et de saison

Limiter les desserts sucrés (pâtisseries, crèmes desserts...) : 1 à 2 fois par semaine au cours d'un repas

Privilégier les préparations « maison »

Pense aussi à pratiquer une activité physique régulière !

Pour aller plus loin...

Tout savoir pour équilibrer et varier son alimentation sur le site internet

Manger Bouger :

<http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>

Les 12 principes clés pour une alimentation équilibrée sur le site du CNR :

<http://www.cnr-sante.fr/alimentation-equilibree/>

9 repères pour manger mieux et bouger plus !

<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe>

« La santé vient en mangeant » est un guide alimentaire destiné au grand public et donne une information simple et des repères concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé.



Croquetafac

Pour rester en bonne santé, il est indispensable d'adopter une alimentation équilibrée au quotidien.

Tu trouveras dans ce dépliant les bases de nutrition à appliquer pour garder la forme !

Les recommandations du PNNS

Lait et produits laitiers :
2 fois/j

Pratiquer une activité physique régulière

Céréales et féculents :
2 à 3 fois/j

Viandes poissons, œufs :
1 à 2 fois/j

Limiter le sel

Fruits et légumes :
5 fois /j

Boisson :
1,5L d'eau

Produits sucrés :
À limiter

Matières grasses :
À limiter

Ma journée alimentaire

Un petit-déjeuner équilibré

1 boisson sans sucre ajouté
 ½ bol de produit céréalier
 1 produit laitier

Un repas équilibré

Une crudité (légume ou fruit cru)
 Une part de viande, de poisson, d'œuf
 Des légumes verts (crus ou cuits)
 Environ 100 g de féculent (poids cru)
 Un produit laitier
 1 à 2 cuillère à café de matière grasse
 (huile végétale...)

Une collation équilibrée

1 boisson sans sucre (eau)
 1 poignée de graines
 oléagineuses (noix, noisettes,
 amandes...)
 1 fruit

Comment adapter mon menu du soir si j'ai mangé au RU le midi ?

Le plat du jour ne te convient pas ?

Plutôt tenté par une assiette steak-frites ou une bonne pâtisserie pour ton dessert?

Pas toujours facile de manger équilibré quand on ne déjeune pas chez soi !

Voici donc quelques exemples de journée alimentaire-type qui t'aideront à avoir tout de même une alimentation équilibrée en compensant avec les autres repas de la journée.

	Journée 1	Journée 2	Journée 3
Petit déjeuner	Fruit frais Thé / café Yaourt nature Pain + Beurre	Fruit frais Lait Céréales	Jus d'orange Pain + Beurre Yaourt nature
Déjeuner	Entrée de féculents Viande Légumes verts Fromage + Pain Fruit frais	Charcuterie Poisson Légumes / Féculents Yaourt Pâtisserie	Crudités Viande Féculents Fromage + Pain Compote
Dîner	Crudités Poisson ou Oeufs Féculents / Légumes Yaourt nature	Crudités Légumineuses Légumes verts Fromage + Pain Fruit frais	Crudités Poisson ou Oeufs Légumes Fruit frais