

Exposition Nutrition

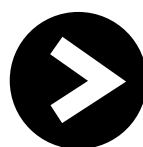


L'activité physique p.2

L'eau p.3

Les féculents p.4

Les fruits & les légumes p.5



Les matières grasses p.6

Le P'tit déj' p.7

Les produits laitiers p.8

Les produits sucrés p.9

Viande / oeuf / poisson p.10



L'activité physique



L'équivalent d'au moins 1 heure de marche rapide par jour : un repère clé

Bouger est aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée.

Quel que soit l'âge, l'activité physique quotidienne est bénéfique : elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...), prévient la prise de poids, préserve l'autonomie et maintient le capital musculaire. Elle améliore la qualité de vie en procurant une meilleure forme physique et un meilleur moral.

Repères pratiques

Pour les enfants, il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'1 heure de marche rapide par jour.
Pour les adultes, au moins 30 minutes de marche rapide par jour.

De nombreuses activités, pratiquées régulièrement, permettent de se maintenir en forme physiquement :

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Faire des exercices de gymnastique chez soi ou dans un club de sport.
- Faire de la bicyclette ou du vélo d'appartement.
- Nager ou faire de l'aquagym.
- Danser : en club ou avec une association, par exemple, etc.
- Le ménage, le bricolage, le jardinage... c'est aussi de l'activité physique au quotidien.

Gare à la sédentarité !
Rester inactif toute la journée (devant la TV ou l'ordinateur), n'est pas bon pour la santé.

Bouger plus, c'est encore mieux, par exemple avec un sport.
À chacun de déterminer ses attentes pour choisir ce qui lui correspond le mieux, que ce soit **pour l'ambiance d'équipe** (rugby, foot, basket...), **pour se dépasser** (athlétisme, cyclisme, gymnastique, aviron, escalade...), **pour se mesurer à un adversaire** (kendo, escrime, karaté, judo, tennis...), **pour se détendre** (yoga, tai-chi chuan...).



L'eau



À volonté pendant et entre les repas

L'eau représente 60 % du poids de notre corps. Elle sert à hydrater les cellules, transporter les nutriments, éliminer les déchets.

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après l'effort physique.



Et les autres boissons ?

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) **sont à consommer de façon occasionnelle**, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif. Mieux vaut ne pas en consommer aux repas.

Boire régulièrement et abondamment de l'eau est un facteur essentiel de forme et de santé !

L'activité physique au quotidien protège votre santé !



AU REST SANTÉ

AU REST SANTÉ

Les féculents



À chaque repas et selon l'appétit !

On classe dans cette famille :

- Le pain et les autres aliments **céréali**ers : riz, semoule, blé entier ou concassé, pâtes, maïs, céréales du petit déjeuner.
- Les **légumes secs** : pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves...
- Les pommes de terre, le manioc et son dérivé, le tapioca.

Ils sont importants pour éviter le grignotage : Les glucides complexes apportés par les féculents fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement (contrairement aux glucides simples des aliments sucrés). Ils permettent ainsi de « tenir » entre les repas et d'éviter le grignotage à tout moment de la journée.



Comment les consommer ?

En faisant varier les plaisirs : en accompagnement (associés à des légumes par exemple), en entrée, en dessert, en tant qu'ingrédients de base ou grâce au pain - complet de préférence.



L'activité physique au quotidien **protège** votre santé !

AU REST SANTÉ

Les fruits et légumes



Au moins 5 par jour

On peut les consommer sous toutes les formes : surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus, en compotes, en soupes et aussi pressés, mixés.



Riches en **vitamines**, en **minéraux** et en **fibres**, leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur vis-à-vis des maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...



Et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer **santé et plaisir**.

Une portion, c'est quoi ?

- 1 pomme
 - 2 abricots
 - 1 banane
 - 4-5 fraises
 - 1 tomate
 - 1 bol de soupe
 - 1 poignée de haricots verts
- Soit environ 80 à 100 g



L'idéal est d'**alterner entre fruits et légumes**, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans des recettes : gratins, tartes salées ou sucrées. Sans oublier que les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux !



L'activité physique au quotidien **protège** votre santé !

AU REST SANTÉ

Les matières grasses



Modération et variété

Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme car elles participent à la fabrication de ses cellules, mais sont aussi très caloriques : **mieux vaut les consommer avec modération**

Comment les consommer ?

- En privilégiant les matières grasses végétales : huiles de colza ou d'olive, margarine... Leurs acides gras sont de meilleure qualité.
- La crème fraîche peut très bien accommoder légumes et féculents de temps en temps... mais en faible quantité et en privilégiant tant que possible les sauces à base de yaourt ou de coulis de tomates.
- Le beurre, une noisette sur une tranche de pain au petit déjeuner, et parfois pour une saveur dans les légumes...
- En limitant la consommation de graisses ajoutées : pour la cuisson, dans les plats chauds.
- En alternant les préparations nécessitant de la matière grasse et les modes de cuisson « maigres ».



Les plats préparés sont parfois très riches en graisses : une information à rechercher sur les étiquettes.



L'activité physique au quotidien protège votre santé !



AU REST SANTÉ

Le P'tit dej'



Le petit-déjeuner : un repas de roi

Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée : il permet de reprendre des forces après une nuit complète sans rien manger. **Un petit déjeuner idéal se compose de :**



- 1 produit céréalier
- 1 fruit frais ou 1 jus de fruit frais
- 1 boisson chaude
- 1 produit laitier

- 1 produit céréalier C'est par exemple du pain, des biscottes ou des céréales du petit déjeuner. Il faut essayer de privilégier celles qui contiennent moins de sucre et de matières grasses (pétales de maïs, grains de riz soufflés, grains de maïs soufflés). Pour le pain, il est recommandé d'opter pour du pain complet ou aux céréales, à accompagner d'un peu de confiture par exemple.
- 1 fruit frais ou 1 jus de fruit frais 1 pomme, 1 banane, 2 abricots, 1 poire... ou un jus de fruits 100% pur jus (orange, pamplemousse, agrumes...) : l'essentiel c'est de varier pour ne pas se lasser.
- 1 boisson chaude Au choix, en évitant de trop sucrer.
- 1 produit laitier Un bol de lait avec les céréales, un yaourt ou un yaourt à boire, du fromage, selon les envies.



Que prendre au petit-déjeuner si on n'a pas faim ?

On peut essayer de boire un peu de jus de fruits pour s'ouvrir l'appétit. Il est aussi possible d'emporter avec soi de quoi manger sur le trajet. Un exemple de collation équilibrée : 4 biscuits secs de type petit déjeuner, un yaourt à boire et une pomme. Et si on est pressé le matin : une barre de céréales, une boisson chaude et une banane feront très bien l'affaire.



L'activité physique au quotidien protège votre santé !



AU REST SANTÉ

Les produits laitiers



3 ou 4 par jour pour les enfants et adolescents
3 par jour pour un adulte

Les produits laitiers sont le lait et ses dérivés : yaourts, fromage blanc, fromages.

On considère qu'une portion de produit laitier pour un enfant entre 3 et 11 ans doit apporter environ **200 mg de calcium** soit, pour avoir une idée, un verre moyen de lait (ou petit bol), un yaourt nature, 20 g d'emmental, 3 petits-suisse, 50 g de camembert...



Pourquoi sont-ils importants ?

Ils apportent **le calcium** nécessaire à la croissance des enfants et à la solidité de leurs os. Ils apportent également **des protéines**, utiles elles aussi à la solidité des os mais surtout aux muscles.



Essentielle aussi : la vitamine D !

Elle permet au corps d'utiliser le calcium de l'alimentation. Elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'action des rayons du soleil.



Attention aux faux amis ! Les préparations au soja ne contiennent pas ou peu de calcium et ne peuvent pas remplacer les produits laitiers. **Les glaces** et **les crèmes desserts** ne font pas partie des produits laitiers : ce sont des produits sucrés. **La crème** et **le beurre** non plus : ce sont des matières grasses.



L'activité physique au quotidien protège votre santé !



AU REST SANTÉ

Les produits sucrés



À limiter

Consommés avec excès, **les produits sucrés** (le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits et viennoiseries, les crèmes desserts, etc.) favorisent la prise de poids.



Il est possible d'en manger **pour le plaisir**, mais de temps en temps et en quantité raisonnable.

Pour en limiter la consommation, on peut ne pas mettre trop de sucre dans ses yaourts, privilégier les **fruits frais** pour le dessert et garder **viennoiseries** et **bonbons** pour des occasions exceptionnelles.



Pour le goûter, privilégier le pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote et des fruits frais.



L'activité physique au quotidien protège votre santé !



AU REST SANTÉ

Viande Œuf Poisson



1 à 2 fois par jour en alternant



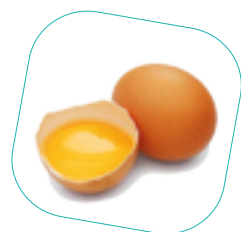
Ils apportent
des **protéines**,
nécessaires
notamment
aux muscles

Comment les consommer ?

Au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes).

Pour un **enfant de 4-5 ans**, une portion de **50 g par jour** de viande ou de poisson suffit, ce qui équivaut à un œuf, une tranche fine de jambon ou une tranche de blanc de poulet.

Pour un **enfant de 12 ans ou un adolescent**, la portion est doublée, soit **100 g par jour** de viande ou de poisson (ou 2 œufs).



Que choisir ?

■ **Pour la viande** : privilégier les moins grasses ou les morceaux les moins gras : poulet sans la peau, escalopes de volaille, filet maigre de porc, steak haché à 5 % de matières grasses, jambon blanc... Limitez aussi les charcuteries très riches en graisses et sel.



■ **Pour les poissons** : leurs matières grasses ont des effets protecteurs sur la santé (celles des poissons gras notamment). Essayer d'en proposer au moins deux fois par semaine en variant les poissons et leur mode de cuisson : papillote, vapeur, poêle, etc. Les filets de poissons surgelés natures sont faciles et rapides à cuisiner au micro-ondes... et n'ont aucune arrête ! Les sardines, maquereaux en conserve ont un faible prix et sont tout aussi intéressants.



L'activité physique
au quotidien **protège**
votre santé !

