

FRUITS & LEGUMES

OBJECTIF

Augmenter la consommation de fruits et légumes, quelles qu'en soient les formes !

CRUS • FRAIS • CUIITS • NATURE
EN CONSERVE • PREPARES
SURGELES •••

5 FRUITS ET LEGUMES
PAR JOUR

FAUX AMIS

- Les jus de fruits qui ne portent pas la dénomination « pur jus ».
- Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion.
- Un yaourt ou un biscuit aux fruits.

POUR QUELLES RAISONS

Parce qu'ils sont riches en...

- VITAMINES •
- FIBRES •
- MINERAUX •

Leur effet favorable sur la santé a été démontré :

Protection dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète...).



CALCIUM ET PRODUITS LAITIERS

OBJECTIF

Consommer des aliments sources de calcium

PRODUITS LAITIERS • LEGUMES
EAUX MINERALES RICHES
EN CALCIUM •

3 PRODUITS LAITIERS
PAR JOUR

FAUX AMIS

- La crème fraîche et le beurre sont fabriqués à partir du lait, mais ne sont pas considérés comme des produits laitiers : ils sont riches en graisses et pauvres en calcium.
- Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) contiennent peu de calcium et sont sources de sucres et de matières grasses.

POUR QUELLES RAISONS

Parce qu'ils sont riches en...

- CALCIUM •
- VITAMINE D •

Essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien

Le calcium intervient aussi dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine...



MATIÈRES GRASSES

OBJECTIF

limiter la consommation des **graisses totales** (lipides totaux) et surtout des graisses "saturées"

VIENNOISERIES • CHARCUTERIES
BEURRE • SUCRE • PATISSERIES
CERTAINS FROMAGES • • •

A LIMITER

EX: UN PLAT AVEC >10% DE
GRAISSES EST «GRAS»

POUR QUELLES RAISONS

Une consommation excessive de graisses augmente le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardio-vasculaire...

Cependant toutes les matières grasses ne se valent pas, certaines sont indispensables à notre organisme.

BONNES OU MAUVAISES MATIÈRES GRASSES

- Aliments à privilégier : huiles végétales (huile d'olive, de tournesol), les poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...)
- Aliments à limiter : beurre, charcuteries, viennoiseries et pâtisseries, fritures...



FECULENTS

OBJECTIF

Augmenter la consommation des féculents sources d'amidon

ALIMENTS CEREALIERS •
POMME DE TERRE •
LEGUMINEUSES •••

A CHAQUE REPAS

PENSEZ AUX FORMES COMPLETES

Les céréales complètes sont beaucoup plus riches en de nombreux nutriments favorables à la santé (fibres, vitamines...).

POUR QUELLES RAISONS

Parce qu'ils nous apportent des « glucides complexes » et des fibres.

Contrairement aux glucides simples des aliments sucrés (boissons sucrées, confiseries, etc.), ils fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.



SUCRE

OBJECTIF

Limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre

CHOCOLAT • PATISSERIES •
DESSERTS SUCRES • SODAS
CONFISERIES •••

A LIMITER

POUR QUELLES RAISONS

Parce qu'ils sont caloriques et peuvent, lorsque consommés en excès, participer à la prise de poids, au développement d'un diabète...

Également parce qu'ils contribuent, en l'absence d'un brossage des dents régulier, à la formation de caries dentaires.

SUCRES AJOUTES

Veiller à limiter la consommation des produits riches en sucres ajoutés



VIANDE POISSON OEUF

OBJECTIF

Consommer de la viande, du poisson et d'autres produits de la pêche ou des oeufs

- + VIANDE : MORCEAUX LES MOINS GRAS
- + POISSON: À FAVORISER, AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE

1 OU 2 FOIS PAR JOUR,
EN ALTERNANCE

POUR QUELLES RAISONS

Parce que les viandes sont riches en...

- PROTEINES DE QUALITE
- FER

Parce que les poissons sont riches en...

- MATIERES GRASSES ESSENTIELLES

VEGETARIENS ET VEGETALIENS

Les personnes ne consommant aucun produit animal risquent des carences en vitamine B12 conduisant à des anémies sévères.



SEL

OBJECTIF

limiter la consommation de sel.
 Ne pas resaler un plat avant de le goûter et réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.

FROMAGES • CHARCUTERIES •
APERITIFS SALES ...

6 GRAMMES DE SEL
MAXIMUM PAR JOUR

POUR QUELLES RAISONS

Parce qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.



BOISSONS

OBJECTIF

Eau à volonté || Limiter la consommation de boissons alcoolisées et sucrées

Pour ceux qui consomment des boissons alcoolisées, ne pas dépasser :

- 2 VERRES/JOUR DE VIN DE 10 CL POUR LES FEMMES
- 3 POUR LES HOMMES
- 0 POUR LES FEMMES ENCEINTES

POUR QUELLES RAISONS

Notre corps est composé à plus de 60 % d'eau chez un adulte...

Il nous faut boire pour compenser l'équivalent de 2,5L d'eau chaque jour, issu des pertes naturelles (transpiration, urines, respiration ...).

EAU A VOLONTE

