



# Alimentation et santé



## Message clef à retenir

Varier mon alimentation en alliant plaisir et santé.



## Un repas, c'est quoi ?

- Une prise d'aliments variés
- En quantités adaptées à mes besoins
- À un rythme régulier

## Mon alimentation, ma santé

Mon alimentation agit sur ma santé, et je peux agir sur mon alimentation

## Et pour moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



— Les aliments à mettre plus souvent



- Les aliments à mettre moins souvent

# Les familles d'aliments : mes objectifs

## Chaque jour

### Fruits et légumes

↗ = ↘



### Céréales

Dont complètes

↗ = ↘



### Produits laitiers

↗ = ↘



### Fruits à coque

↗ = ↘



### EAU

Thé, café, tisane

↗ = ↘



## Chaque semaine

### Légumes secs

↗ = ↘



### Poissons ou fruits de mer

Dont poissons gras

↗ = ↘



## Sans oublier

### Matières grasses

(Huile de colza, noix, olive, 4 huiles, ...)

↗ = ↘



### À compléter

.....  
↗ = ↘

.....  
↗ = ↘

## À améliorer

### Viandes

↗ = ↘



### Charcuteries

↗ = ↘



### Produits sucrés

↗ = ↘



### Alcool

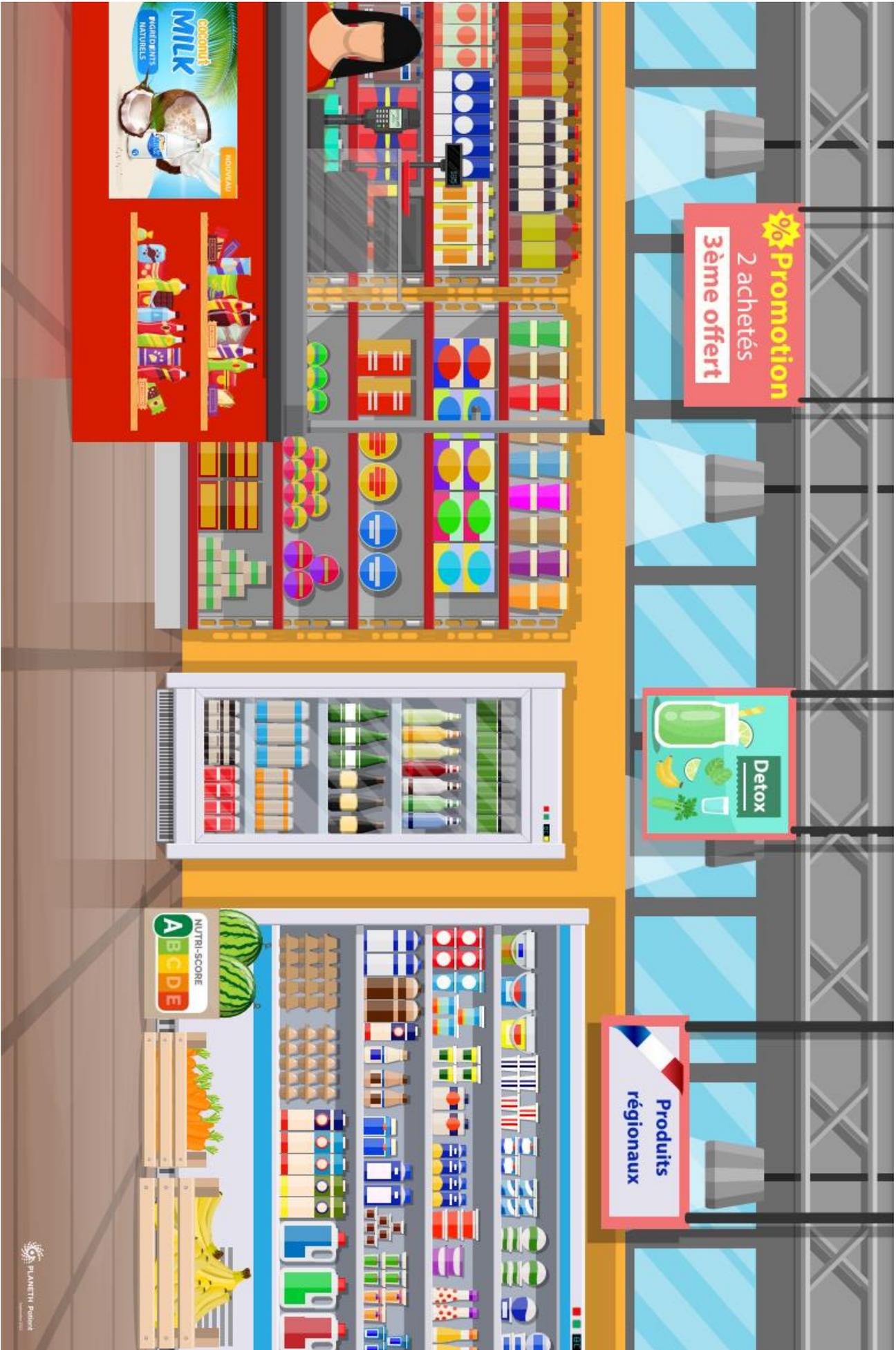
↗ = ↘



### Sel

↗ = ↘





# Au supermarché

Rayon	Aliments	Quantités
Boissons		
Boucherie-charcuterie		
Poissonnerie		
Fromage		
Produits laitiers		
Fruits et légumes frais		
Surgelés		
Conserves		
Assaisonnements		
Boulangerie-pâtisserie		
Petit-déjeuner		
Autres		

Les pièges

Les astuces

# Les étiquettes

## Les étiquettes

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g	Pour 3 carrés	% RNJ
<b>Energie</b>	<b>2111 kJ 504 kcal</b>	<b>352 kJ 84 kcal</b>	<b>4%</b>
<b>Protéines</b>	<b>6,1 g</b>	<b>1,0 g</b>	<b>2%</b>
<b>Glucides</b>	<b>60,6 g</b>	<b>10,1 g</b>	<b>4%</b>
dont sucres	52,2 g	8,7 g	10%
<b>Lipides</b>	<b>26,4 g</b>	<b>4,4 g</b>	<b>6%</b>
dont saturés	16,1 g	2,7 g	13%
<b>Fibres</b>	<b>3,8 g</b>	<b>0,6 g</b>	<b>3%</b>
<b>Sodium</b>	<b>0,18 g</b>	<b>0,03 g</b>	<b>1%</b>

Mes notes

Area for taking notes, featuring horizontal dashed lines for writing.



# Les sucres dans mon assiette

## Quelques équivalences

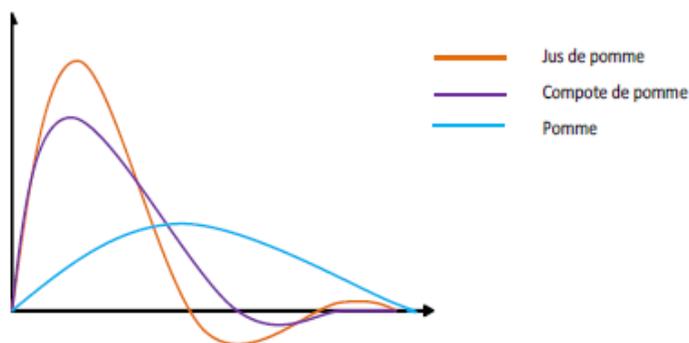
20g de glucides sont apportés par environ :

- 4 pierres de sucre
- 100g de féculents cuits
- 40g de pain
- 130g de fruits
- 400g de légumes
- 25 à 35g de confiture, miel, ...
- 20g de bonbon
- 200 ml de soda ou sirop ou jus de fruits
- 4 yaourts sans sucre ajouté
- 400 ml de lait
- 140g de flan pâtissier
- 35g de chocolat

5g de glucides  
« dont sucres »  
= 1 morceau de sucre



## Impact glycémique : impact des sucres sur la glycémie



## A privilégier :

- Céréales complètes
- Légumes secs
- Fruits



# La juste place des matières grasses

Quelle matière grasse pour quelle cuisson ?

	Assaisonnement	Cuisson	Friture
Huile de tournesol	✓	✓	
Huile de lin	✓		
Huile de colza	✓		
Huile de noisette	✓		
Huile d'olive	✓	✓	✓
Huile de noix	✓		
Huile d'arachide			✓
Huile de pépin de raisin		✓	
Huile de coco		✓	
4 huiles	✓		
Beurre / crème	✓		
Margarine	✓	✓	
Saindoux		✓	



- Aliments sources d'omégas
- Fruits à coques : noix (et huile de), noisettes, amandes, pistaches ...
- Graines : lin, chia
- Huiles : huile de lin, colza, soja, cameline, chanvre
- Poissons gras (et huile de) : saumon, thon, maquereau, hareng, sardine, anchois
- Œufs « omégas »
- Légumes à feuilles vertes : pourpier, mâche, cresson, chou

# Ma consommation de sel

## Ma consommation de sel : quels repères ?



## Le sel dans les aliments



# Aliments sources de fibres et d'antioxydants, un bon point pour le corps et le cœur ?

- Les baies : myrtilles, de Goji, mûres, framboises ...
- Les fruits et légumes colorés :
  - Abricots, melons, carottes, poivrons, épinards, patates douces et autres végétaux colorés...
  - Tomates (cuites), pastèque, poivron rouge, goyave
  - Brocolis, choux, radis, roquette ...
  - Champignons, oignons
- Les céréales complètes : pain complet, germe de blé ...
- Les fruits à coques : amandes, noix, noisettes
- Les légumes secs : lentilles, haricots secs, fèves, pois chiches, ...

