

**Bons
gestes
& bonne
assiette**

 **Banques
Alimentaires**



**Les familles
d'aliments
pour jouer la variété**



En apparence banal, manger est un acte plus large que simplement se nourrir pour vivre. En mobilisant tous nos sens, manger nous apporte du plaisir, nous procure des émotions et réactive des souvenirs. Se nourrir, se réjouir et se réunir, trois composantes qui contribuent à une bonne santé.

En matière d'alimentation, nous sommes tous très différents. Nos besoins varient, tout au long de notre vie, et aussi en fonction des lieux et des situations. Nos habitudes alimentaires sont façonnées par notre histoire, notre culture, nos traditions et nos expériences. Chaque famille a ses usages, ses modes de fonctionnement, ses rites, ses recettes préférées, ses aliments cultes et chaque membre d'une même famille a des besoins et des préférences qui lui sont propres.

Pour bien manger, il faut d'abord se faire confiance. Vous savez mieux que quiconque ce qui vous plaît ou vous déplaît, ce qui vous fait du bien. Osez tester de nouveaux aliments, de nouveaux goûts, expérimentez pour vous-mêmes et pour vos proches. En apprivoisant de nouveaux aliments, de nouvelles recettes, vous apprendrez à mieux vous connaître et à mieux satisfaire vos besoins. **Intégrez les conseils et les bons gestes petit à petit, à votre rythme, car on ne change pas ses habitudes en un jour.** Vous gagnerez progressivement en autonomie et vous serez moins influencé par des modes, des régimes ou la publicité.

Manger nous ouvre à la vie, aux autres et au monde.

Anne Didier-Pètemant,
Fondatrice de l'association «*De mon assiette à notre planète*»

Le logo PNNS ne s'applique pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

LES FRUITS ET LÉGUMES

5 PORTIONS PAR JOUR



FRAIS

EN CONSERVE

SURGELÉS

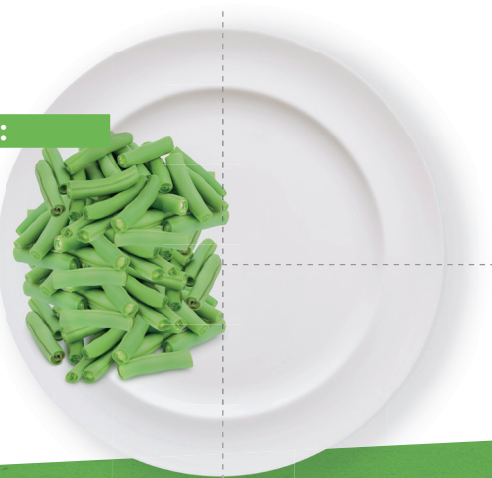


EN FRAIS, PRIVILÉGIEZ LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

3 PORTIONS DE LÉGUMES ET 2 PORTIONS DE FRUITS
= 5 PORTIONS SUR LA JOURNÉE

Dans l'assiette :

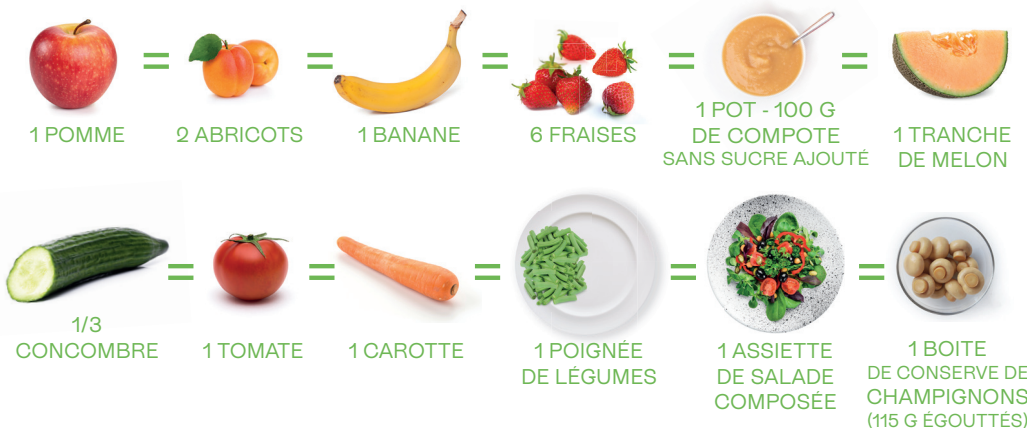
Les légumes
doivent
représenter
1/2 de l'assiette



JE LES MANGE

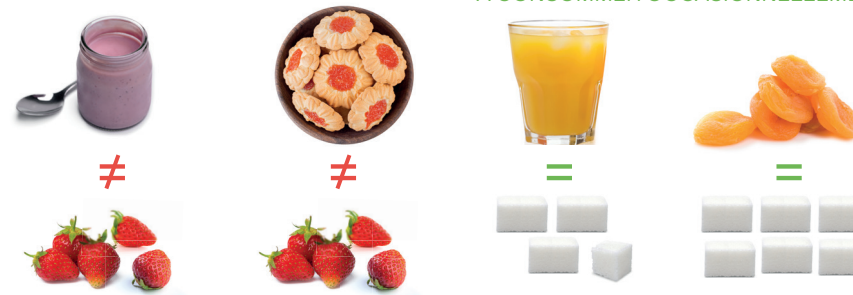


1 PORTION = 80 À 100 G



ATTENTION, CES ALIMENTS NE SONT PAS DES FRUITS !

À CONSOMMER OCCASIONNELLEMENT



LES FRUITS ET LÉGUMES :

- Apportent **vitamines** et **minéraux**
- Apportent des fibres favorisant le transit intestinal
- Permettent d'hydrater le corps



LES FÉCULENTS

À CHAQUE REPAS DES CÉRÉALES OU

DES TUBERCULES

JE LES MANGE



PÂTES



RIZ



SEMOULE



BOULGOUR



PAIN



MAÏS



QUINOA



POMMES DE TERRE



MANIOC

Dans l'assiette :



Les féculents
doivent
représenter 1/4
de l'assiette



EN SALADE



EN SOUPE



EN PURÉE



EN
ACCOMPAGNEMENT



EN DESSERT

Aller vers



AU MOINS 1 FÉCULENT COMPLET PAR JOUR



PÂTES COMPLÈTES



RIZ COMPLET



SEMOULE COMPLÈTE



PAIN COMPLET

😊 Le pain aux céréales et les aliments semi-complets sont une bonne alternative aux produits raffinés.

AU PETIT-DÉJEUNER

PRIVILÉGIER
LES CÉRÉALES COMPLÈTES



PAIN ou
BISCOTTES



CÉRÉALES
PEU SUCRÉES

AVEC MODÉRATION



CÉRÉALES
SUCRÉES



VIENNOISERIES



Les **FÉCULENTS** sont une **source d'énergie**. Ils sont rassasiants et permettent de ne pas grignoter entre les repas. Les féculents complets sont intéressants car ils sont naturellement **riches en fibres** nécessaires au bon fonctionnement du **transit intestinal** et qui **limitent l'absorption des sucres**.

LES LÉGUMES SECS

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE



LENTILLES



HARICOTS



POIS CHICHES



POIS CASSÉS



FÈVES



SOJA

DIFFÉRENTES FORMES



SECS



EN CONSERVE



SURGELÉS



“STEAK” VÉGÉTAL
OU TOFU

JE LES MANGE



EN ENTRÉE

EN SOUPE



EN PURÉE

EN ACCOMPAGNEMENT



EN DESSERT

SERVIS AVEC UNE SAUCE



Crème fraîche / Lait de coco / Sauce tomate

ASSAISONNÉS D'ÉPICES



Curry, cumin, piment, gingembre...

TREMPAGE ET CUISSON

	LENTILLES	HARICOTS	POIS CHICHES	POIS CASSÉS	FÈVES
TREMPAGE*	NON	12H	12H	NON	12H
CUISSON*	CORAIL : 10mn VERTES ou BLONDES : 30mn	1H30	2H	35 mn	2H

*Bien lire le mode d'emploi. Trempage nécessaire uniquement lorsqu'ils sont secs.

1/3 LÉGUMES SECS + 2/3 CÉRÉALES = PROTÉINES DE BONNE QUALITÉ

- Cette association permet de remplacer la viande, le poisson ou les œufs.
- Elle peut se faire sur l'ensemble du repas (ex : salade de lentilles en entrée, riz et légumes en plat).

EXEMPLES DE PLATS



SALADE
D'HARICOTS
ROUGES ET MAÏS



CURRY DE
LENTILLES ET
RIZ



COUSCOUS
(SEMOULE +
POIS CHICHES)



PÂTES À LA BOLOGNAISE
VÉGÉTALE
(PÂTES +LENTILLES)



Les **LÉGUMES SECS** sont naturellement **riches en fibres** et contiennent des **protéines végétales**.

Ils permettent de se sentir rassasié jusqu'au prochain repas, sans grignoter.

LES FRUITS À COQUE

UNE PETITE POIGNÉE PAR JOUR

..... JE LES MANGE



AMANDES



NOIX



NOISETTES



PISTACHES



CACAHUÈTES



PIGNONS
DE PIN



NOIX DE PÉCAN



NOIX DE CAJOU



NOIX DU BRÉSIL

NON SALÉS



- 1 PETITE POIGNÉE = 30G PAR JOUR
- JOUEZ LA VARIÉTÉ DES FRUITS À COQUES ET GRAINES OLÉAGINEUSES

GRAINES OLÉAGINEUSES



GRAINES
DE LIN



GRAINES
DE COURGE



GRAINES
DE CHIA



GRAINES
DE SÉSAME



GRAINES DE
TOURNESOL



GRAINES
DE PAVOT

AU PETIT- DÉJEUNER



FLOCONS D'AVOINE + FRUITS À COQUE + FRUITS SECS + LAIT

DANS UNE SALADE



SALADE COMPOSÉE + FRUITS À COQUE

DANS UN PAIN AUX GRAINES



PAIN AUX GRAINES (LIN, SÉSAME...)

EN ENCAS



FRUITS À COQUE + FRUIT

EN APÉRITIF



FRUITS À COQUE
NON GRILLÉS
NON SALÉS

EN DESSERT



SALADE DE FRUITS + FRUITS À COQUE + TARTE AUX NOIX

QUELQUES ÉQUIVALENCES



Les **FRUITS À COQUE** sont riches en graisses de bonne qualité (oméga 3, 6, 9) et en fibres (régulation du transit intestinal). Ils apportent également des minéraux (calcium, magnésium...).





LES PRODUITS LAITIERS

2 PAR JOUR



LAIT

1 verre
(200ml)

=



YAOURT

1 pot
ou
125g

=



FROMAGE BLANC

1 pot
ou
100g



PETIT-SUISSE

2 pots
(120g)

=



FAISSELLE

1 pot
ou
100g

=



FROMAGES

(PÂTE CUITE, PÂTE MOLLE,
FRAIS À TARTINER, FONDU...)

30
à
40g



CRÈME
DESSERT



BEURRE



CRÈME
FRAÎCHE



CHANTILLY



BARRE
CHOCOLATÉE



GLACE

VARIER LA CONSOMMATION



MEILLEUR
RAPPORT
QUALITÉ
NUTRITIONNELLE
/PRIX



RICHE EN
CALCIUM



RICHE EN
CALCIUM MAIS
+ DE MATIÈRES
GRASSES
ET DE SEL
1 PORTION
PAR JOUR MAX.

JE LES MANGE

EN ENTRÉE



QUELQUES
MORCEAUX DE
FROMAGE DANS
UNE SALADE



+



CRUDITÉS ACCOMPAGNÉES
D'UNE SAUCE AU YAOURT

EN PLAT



FÉCULENTS OU
LÉGUMES EN GRATIN



QUICHE OU FLAN



EN BÉCHAMEL

EN DESSERT



YAOURT
OU FROMAGE



RIZ AU LAIT



FLAN



MILK-SHAKE
AUX FRUITS



CRÈME
PÂTISSIÈRE

POUR AGRÉMENTER LES LAITAGES NATURE, VOUS POUVEZ AJOUTER :



MORCEAUX
DE FRUITS



COMPOTE



CONFITURE



CACAO
MAIGRE



NOIX DE
COCO RÂPÉE



GRANOLA

QUELQUES ÉQUIVALENCES



CRÈME
DESSERT



=



YAOURT À
BOIRE (200ML)



=

À CONSOMMER
AVEC
MODÉRATION



Les **PRODUITS LAITIERS** sont la principale source de calcium, indispensable à la croissance et à la solidité des os. Ils apportent également des protéines.

LES VIANDES

PRIVILÉGIER LES VOLAILLES ET LIMITER LES AUTRES VIANDES



VIANDES "ROUGES"

Bœuf, porc, veau, mouton,
agneau, cheval, gibier



ABATS



VOLAILLES

Poulet,
canard, dinde

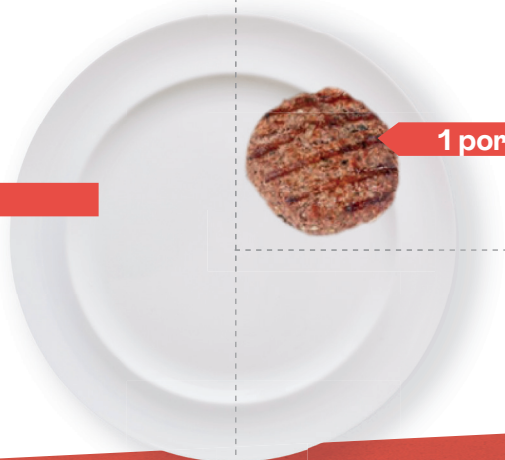


LAPIN

LIMITER À 500 g MAXIMUM DE
VIANDES ROUGES & ABATS **PAR SEMAINE**

EN ALTERNANCE AVEC DU POISSON, DES ŒUFS ET DES LÉGUMES SECS
ASSOCIÉES AUX CÉRÉALES.

EN QUANTITÉ INFÉRIEURE À L'ACCOMPAGNEMENT



Dans l'assiette :

1 portion = 100 g

JE LES CUISINE

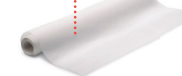
À la poêle avec des légumes



Rôties au four



En papillotes



Au grill avec des herbes



Braisées ou en ragoût

QUANTITÉS PAR JOUR EN 1 OU 2 REPAS

POUR UN ADULTE

100 g



POUR UN ENFANT
(8 ANS)

70 g



POUR LES TOUT PETITS



7 À 8 MOIS

10 g de viande
ou poisson
= 2 cuillères à café
= 1/4 d'œuf dur



9 MOIS À 1 AN

20 g de viande
ou poisson
= 4 cuillères à café
= 1/2 d'œuf dur



2 À 3 ANS

30 g de viande
ou poisson
= 6 cuillères à café
= 1/2 œuf dur



LES PROTÉINES LES MOINS CHÈRES



POULET, DINDE



STEAK HACHÉ



ABATS



VIANDES À CUISSON LENTE
(jarret, collier, épaule...)



ŒUFS

ALTERNATIVES AUX PROTÉINES ANIMALES = CÉRÉALES + LÉGUMES SECS

PAR EXEMPLE :



SEMOULE

+



POIS CHICHES



Les **VIANDES** sont riches en protéines, en fer et en vitamine B12,
essentiels pour la croissance, le fonctionnement et la défense de
l'organisme.

LES POISSONS

2 FOIS PAR SEMAINE dont au moins **1 poisson gras**

DEUX CATÉGORIES



POISSONS MAIGRES MOLLUSQUES, CRUSTACÉS

Merlan, Colin, Mulet,
Moules, Crevettes

= peu
caloriques
car pauvres
en lipides



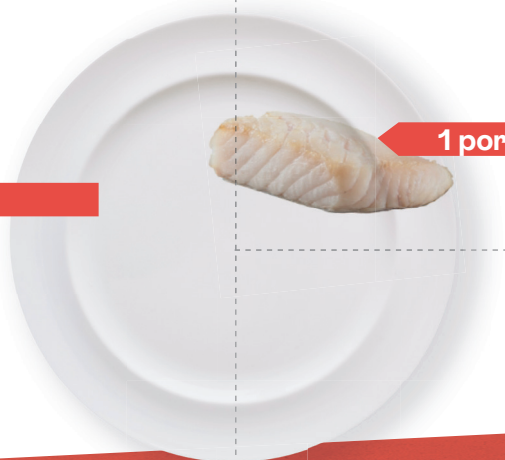
POISSONS GRAS

Hareng, Maquereau,
Sardine, Saumon, Anchois



LIMITER LA CONSOMMATION DE NUGGETS DE POISSONS ET DE POISSONS PANÉS, RICHES EN MATIÈRES GRASSES

EN QUANTITÉ INFÉRIEURE À L'ACCOMPAGNEMENT



1 portion = 100 g

Dans l'assiette :



DU POISSON PEU CHER



FRAIS ENTIER
selon la saison



FRAIS EN FILETS, DARNES
de saison



EN CONSERVE



SURGELÉS

POUR VOUS FACILITER LA VIE : UNE CUISINE RAPIDE !

1

DEMANDEZ AU POISSONNIER
DE LE PRÉPARER
EN FILETS OU EN DARNES !



2

PENSEZ AUX SURGELÉS !



3

À INCORPORER DANS VOS PLATS !
DES MORCEAUX DE POISSONS EN
CONSERVE DANS :



vos salades avec
quelques crudités,



les gratins, tartes,
ou plats de pâtes.

4

UNE CUISSON EN
10 MINUTES CHRONO !

À LA POÊLE



À L'EAU :
poisson au
court-bouillon



AU MICRO ONDE :

dans un plat
adapté avec
un tout petit peu d'eau.
Cuisson : 5 à 8 minutes. Terminer avec quelques
herbes fraîches, un jus de citron !



EN PAPILLOTE :

dans du papier
sulfuré avec
des herbes aromatiques,
10 minutes au four chaud,
sans matière grasse.



Les **POISSONS** apportent :

- des protéines, du fer et de l'iode
- des oméga 3 dans les poissons gras

LES OEUFS

EN ALTERNANCE AVEC LE POISSON ET LA VIANDE

... COMMENT BIEN LES CONSERVER ?

**TOUJOURS STOCKER À LA MÊME TEMPÉRATURE
AFIN D'ÉVITER LE PHÉNOMÈNE DE CONDENSATION D'EAU À LEUR SURFACE !**

À TEMPÉRATURE AMBIANTE

OU

AU RÉFRIGÉRATEUR



NE PAS LAVER LES ŒUFS. NE PAS CONSOMMER D'ŒUFS CASSÉS OU FÊLÉS.

PRÉPARATIONS SALÉES

ŒUF SEUL :

à l'eau (mollet, dur, coque),
au plat, brouillés,
en omelette



FLAN (+ Lait + gruyère)



SAUCES :

Mayonnaise, Poulette



AVEC DU PAIN :

sandwiches



QUICHES :

aux légumes,
au poisson,
à la viande...



PRÉPARATIONS SUCRÉES

CRÈMES ET ENTREMETS :

Oeufs au lait, gâteaux de semoule,
Gâteaux de riz, crème anglaise, pâtissière

OMELETTES + FRUITS



GÂTEAUX : Flans, clafoutis



PAIN PERDU



CUISSON DES ŒUFS : LA RÈGLE DES 3 - 6 - 9



ŒUF COQUE - 3 mn



ŒUF MOLLET - 6 mn



ŒUF DUR - 9 mn

ŒUF FRAIS OU PAS ?



L'œuf flotte et
reste à la surface :
**LE JETER
TOUT DE SUITE !**



L'œuf flotte entre
deux eaux :
**IL SERA
CONSOMMÉ EN
ŒUF DUR.**



L'œuf tombe
directement
au fond du verre :
IL EST FRAIS.



RAPPEL DE CONSOMMATION POUR UN APPORT CORRECT EN PROTÉINES PAR JOUR

POUR LES 0-3 ANS

7 À 8 MOIS

9 MOIS À 1 AN

2 À 3 ANS



1/4 d'œuf dur



1/3 d'œuf dur



1/2 d'œuf dur

POUR UN ADULTE



2 oeufs

=



100 g

=



100 g



Les **ŒUFS** apportent :

- des protéines de bonne qualité
- des vitamines et minéraux (fer)
- des matières grasses de bonne qualité
- du cholestérol dans le jaune (les oeufs ne sont pas déconseillés dans un régime hypocholestérolémiant)

LES CHARCUTERIES

Réduire | ↘

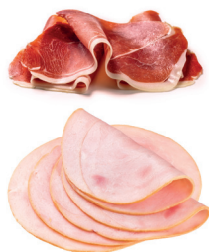
LIMITER LA CONSOMMATION : 150 g

MAXIMUM PAR SEMAINE

POURQUOI
LIMITER ?



**SAUCISSONS
SAUCISSES
LARDONS**



JAMBON
Jambons blancs,
jambons crus...



PÂTÉS

LE JAMBON BLANC ET LE JAMBON DE VOLAILLE
SONT LES CHARCUTERIES LES MOINS GRASSES.

RECOMMANDATIONS

CELA RESTE UN ALIMENT PLAISIR À CONSOMMER OCCASIONNELLEMENT



**MAXIMUM 150 g
PAR SEMAINE**

=



À L'APÉRITIF : PRÉFÉRER DES RADIS, DES BÂTONNETS DE CAROTTES
ACCOMPAGNÉS DE HOUMOUS PAR EXEMPLE



+



RICHES EN GRAISSES



Saucisson

=



2 c à soupe
d'huile



100 g
de rillettes



4 c à soupe
d'huile

RICHES EN SEL



= 5 g de sel

C'est la limite
maximale de
consommation
journalière de sel
recommandée par
l'Organisation mon-
diale de la Santé !



= 1 g de sel

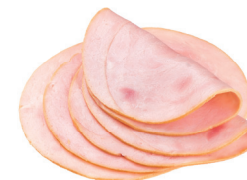
RICHES EN NITRITES

D'OÙ VIENT CETTE
COULEUR ROSE ?



DES NITRITES

Additifs permettant d'améliorer le temps
de conservation et de préserver l'esthétique de
l'aliment.



Ils peuvent être à l'origine
de molécules cancérogènes.



Les **CHARCUTERIES** sont riches en graisses, en sel et peuvent contenir
des nitrites.

Leur consommation doit rester occasionnelle car en excès elles
pourraient favoriser le risque de cancer et de maladies cardio-vasculaires.

LES MATIÈRES GRASSES

À CONSOMMER TOUS LES JOURS EN PETITES QUANTITÉS

CUISINER AVEC MOINS...
DE MATIÈRES GRASSES

DEUX GRANDES FAMILLES DE MATIÈRES GRASSES

LIMITER CELLES D'ORIGINE ANIMALE



BEURRE
À consommer
cru



**CRÈME
FRAÎCHE**



SAÏNDOUX

Aller vers



PRIVILÉGIER ET VARIER CELLES D'ORIGINE VÉGÉTALE



**HUILE DE :
- COLZA
- NOIX**
Riches en Oméga 3



HUILE D'OLIVE
Riche en
Oméga 9



**HUILE DE
TOURNESOL**
Riche en
Oméga 6

AVOIR LA MAIN LÉGÈRE SUR LES MATIÈRES GRASSES QUE L'ON AJOUTE.

ATTENTION AUX MATIÈRES GRASSES CACHÉES

COMBIEN DE CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DANS :



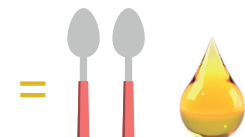
1 CROISSANT



1 BARRE CHOCOLATÉE



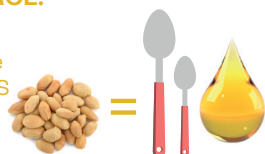
4 RONDELLES DE SAUCISSON



**SUCRES ET MATIÈRES GRASSES VONT SOUVENT ENSEMBLE
DANS LES ALIMENTS SUCRÉS DU COMMERCE.**

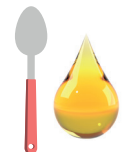
À L'APÉRITIF :

préférez des TOMATES CERISES, plutôt qu'une poignée
de CACAHUÈTES SALÉES



AU FOUR, À LA VAPEUR, EN PAPILLOTES, À L'ÉTUVÉE.

POUR DOSER



1 cuillère à soupe
d'huile (10 g) =
matières grasses
pour 1 personne

RÉCIPIENT ANTIADHÉSIF



FRITES AU FOUR



SAUCE AU YAOURT



+



+



+



BIEN CHOISIR LES ALIMENTS



**CHARCUTERIES
LES MOINS
GRASSES :**
jambon blanc, de
dinde ou de poulet.



Plus un fromage est à « pâte » dure,
plus il est riche en calcium mais aussi
en matières grasses.
Pour équilibrer, penser aux fromages
blancs et yaourts nature.



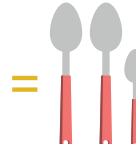
LIMITER la mayonnaise et
les sauces toutes faites,
souvent grasses.
Les faire soi-même avec de
la moutarde, de la sauce
tomate, du fromage blanc...

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

**UN PLAT CONTENANT
+ DE 10 % DE MATIÈRES GRASSES
(10 g de graisses pour 100 g de produit)
EST CONSIDÉRÉ COMME GRAS !**

EXEMPLE

GOÛTER AU CHOCOLAT pour 100g	
Energie	435 Kcal/18.16j
Matières grasses	24,9 g
dont acides gras saturés	9,5 g
Glucides	45,8 g
dont sucres	28,1 g
Protéines	5,8 g
Sel	0,6 g



2 CUILLÈRES
À SOUPE +
1 CUILLÈRE
À CAFÉ

**CONSULTER LA LISTE DES INGRÉDIENTS :
ÉVITER LES PRODUITS CONTENANT
DE L'HUILE DE PALME.**

Les **MATIÈRES GRASSES** apportent :

- De l'énergie
 - Des vitamines (A D E)
 - Des oméga (3 - 6 et 9)
- Consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé
(maladies cardio-vasculaires, obésité,...)

LES PRODUITS SUCRÉS

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION !



ATTENTION AUX SUCRES CACHÉS DANS



..... COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE DANS ... ?



**POUR RESTER EN BONNE SANTÉ
LIMITER LE PLUS POSSIBLE VOTRE CONSOMMATION DE SUCRES**

LES DIFFÉRENTS NOMS DES SUCRES SUR LES ÉTIQUETTES

SACCHAROSE, GLUCOSE, FRUCTOSE, SIROP DE, DEXTROSE, SUCRE INVERTI, POLYOLS, MALTITOL, SORBITOL ETC...

BOISSON «LIGHT» ET «SANS SUCRE AJOUTÉ» NE VEUT PAS DIRE 0 g DE SUCRES. LIRE LES ÉTIQUETTES.

ASTUCES POUR SE FAIRE PLAISIR SANS SE PRIVER...

• PRENDRE 3 REPAS COMPLETS ET ÉQUILIBRÉS PAR JOUR.

• RÉDUIRE PROGRESSIVEMENT LA QUANTITÉ DE SUCRE DANS VOTRE CAFÉ OU THÉ

• PRIVILÉGIER LES LAITAGES NATURE EN AJOUTANT MORCEAUX DE FRUITS, COMPOTE SANS SUCRE AJOUTÉ...

• DIMINUER LA QUANTITÉ DE SUCRE LORSQUE L'ON FAIT UN GÂTEAU

• AROMATISER L'EAU POUR REMPLACER LE SIROP

• PRIVILÉGIER LE « FAIT MAISON » C'EST VOUS QUI DOSEZ LE SUCRE !



Le **SUCRE** consommé en grande quantité peut entraîner des maladies (diabète et obésité) et des caries dentaires. Mais **de temps en temps, en petite quantité**, les produits sucrés sont compatibles avec une alimentation équilibrée.

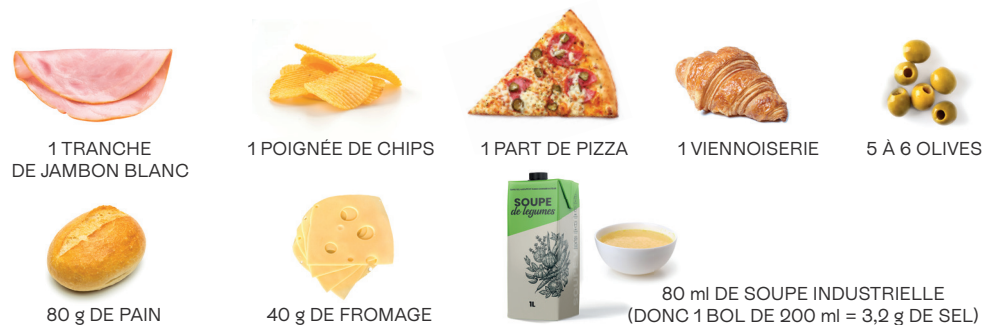
LE SEL ET LES ÉPICES

PAS PLUS DE 5 g DE SEL PAR JOUR

ALIMENTS RICHES EN SEL



1 g DE SEL DANS ...



EN CUISINE

- MAIN LÉGÈRE SUR LE SEL
- RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE SEL DANS L'EAU DE CUISSON
- RINCER LES LÉGUMES EN BOÎTE DE CONSERVE

À TABLE

- GOÛTER LE PLAT AVANT DE SALER
- OU DE RESALER

ASTUCES POUR DONNER DU GOÛT AUX PLATS

UTILISER DES SUBSTITUTS

LES ALIMENTS ACIDES



Pensez aux citrons, verts ou jaunes mais aussi aux vinaigres !

LES HERBES



Ciboulette, persil, herbes de Provence...

LES ÉPICES



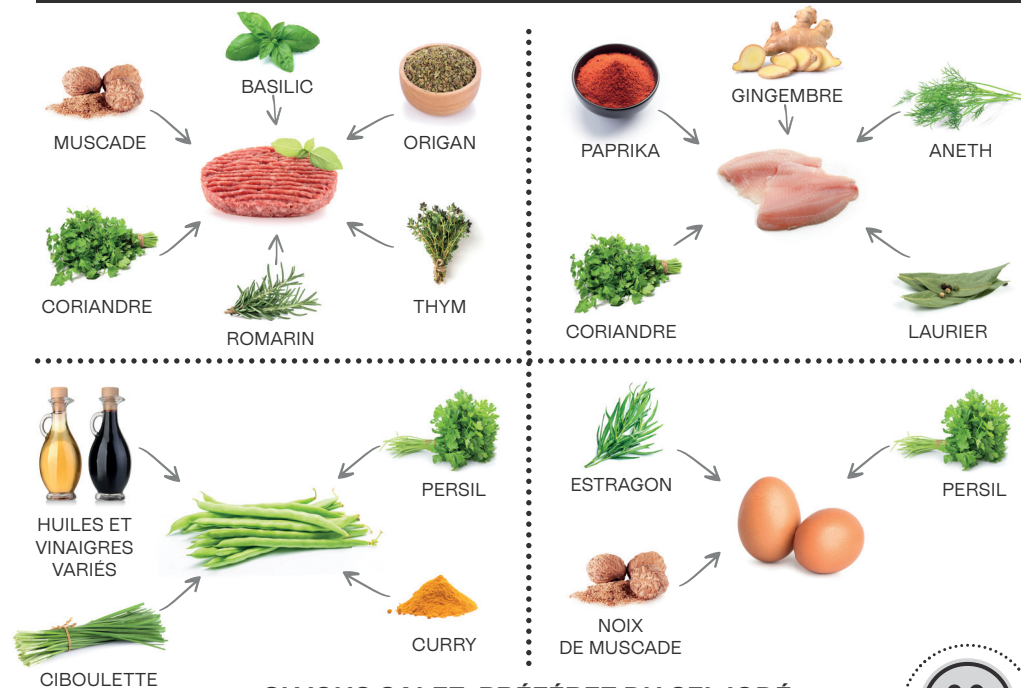
Curry, cumin, paprika... rehaussent le goût des aliments.

L'AIL, LES OIGNONS, LES ÉCHALOTES ...



Donnent beaucoup de goût !

IDÉES DE PLATS SANS SEL MAIS AVEC DU GOÛT ...



SI VOUS SALEZ, PRÉFÉREZ DU SEL IODÉ.

EN MOYENNE, NOUS EN CONSOMMONS 9 g À 12 g PAR JOUR
ALORS QUE 5 g SUFFISENT.

Le **SEL** est nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Mais consommé en excès, il favorise l'apparition de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires...).
Privilégier les épices et aromates pour donner du goût.



LES BOISSONS

DE L'EAU À VOLONTÉ

AU MOINS 1,5L PAR JOUR



**EAU PLATE
EAU DU ROBINET**



EAU GAZEUSE



INFUSION



THÉ



**CAFÉ
(sans excès)**



ATTENTION AU NOMBRE DE MORCEAUX DE SUCRE AJOUTÉS
DANS LES BOISSONS CHAUDES

**BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT EST ESSENTIEL POUR TOUS
MAIS ENCORE PLUS...**



POUR LES
PERSONNES ÂGÉES



POUR
LES ENFANTS



QUAND
IL FAIT CHAUD



QUAND ON PRATIQUE
UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE

**BOIRE TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE**

AU PETIT-DÉJEUNER



1 BOL DE THÉ OU CAFÉ (250ML)

DANS LA MATINÉE



1 VERRE D'EAU (150ML)

AU DÉJEUNER



3 VERRES D'EAU (450ML)

AU GOÛTER



1 BOISSON (200ML)

AU DÎNER



3 VERRES D'EAU (450ML)

= 1,5L

CE SONT DES PRODUITS SUCRÉS



1 VERRE DE SODA (200ML)



1 VERRE DE JUS DE FRUITS (200ML)



À CONSOMMER OCCASIONNELLEMENT. PAS PLUS D'UN VERRE PAR JOUR.

BOISSONS ALCOOLISÉES

MAXIMUM 2 VERRES PAR JOUR ET PAS TOUS LES JOURS



1 FLÛTE DE
CHAMPAGNE
(10CL À 12°)



1 VERRE EN
LONG DRINK
(3CL À 40°
+ SODA)



1 DEMI
DE BIÈRE
(25CL À 5°)



1 VERRE
DE WHISKY
(3CL À 40°)



1 VERRE
DE VIN
(10CL À 12°)



1 VERRE
DE DIGESTIF
(3CL À 40°)



1 UNITÉ
D'ALCOOL
SOIT 10G
D'ALCOOL
PUR



ZÉRO ALCOOL PENDANT TOUTE LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT



Les **BOISSONS** permettent d'hydrater l'organisme.
L'**EAU** est la seule boisson indispensable.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AU MOINS 30 MN D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DYNAMIQUES PAR JOUR

... ON PEUT BOUGER DE ...
DIFFÉRENTES FAÇONS

POUR LES ADULTES



UNE MARCHÉ RAPIDE DE



PAR JOUR, AU MINIMUM 5 FOIS PAR SEMAINE.

UN JOUR SUR DEUX, PRATIQUER DES ACTIVITÉS QUI RENFORCENT LES MUSCLES, LES OS ET AMÉLIORENT LA SOUPLESSE.

RÉDUIRE LE TEMPS PASSÉ ASSIS, INACTIF.
SI POSSIBLE, MARCHER QUELQUES MINUTES TOUTES LES 2 HEURES.

POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

=

60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR,
EN VARIANT LES ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MODÉRÉE ET ÉLEVÉE.



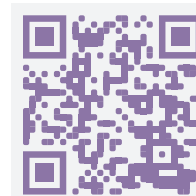
LIMITER L'USAGE
de la télévision,
et des écrans.

ACTIVITÉS À INTENSITÉ MODÉRÉE

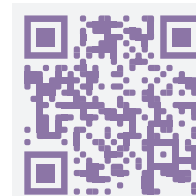


POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE DEPUIS CHEZ VOUS
ET AVEC LE SOURIRE,
SUIVEZ LES VIDÉOS DU GROUPE
ASSOCIATIF "SIEL BLEU" !

ACTIVITÉS À INTENSITÉ ÉLEVÉE



BON PIED MATIN!



DANSE, METS TES
BASQUETTES

AU QUOTIDIEN



Une ACTIVITÉ PHYSIQUE régulière et la réduction du TEMPS PASSÉ ASSIS permettent :

D'AMÉLIORER la force musculaire, le tonus, l'endurance, les fonctions cardiaques et respiratoires, le bien-être mental, la qualité du sommeil, la résistance à la fatigue. Penser à s'hydrater.

DE DIMINUER les risques de maladies (cardiovasculaires et respiratoires, obésité, diabète etc).

5 COULEURS POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ

Les plats préparés contiennent plusieurs familles d'aliments.

Par exemple **une part de lasagnes** vous apporte:



Pour un repas équilibré,
il ne manque plus que :



RETROUVEZ DES IDÉES DE RECETTES
pour bien manger au quotidien sans trop dépenser
www.bonsgestes-bonneassiette.org



PLAISIRS
SUCRÉS

DE TEMPS EN TEMPS

MATIÈRES
GRASSES

AVEC MODÉRATION

En remplacement de la viande, il est possible de manger des légumes secs (ex : lentilles), l'association avec les céréales (ici, le riz) permettra un apport en protéines de bonne qualité.



Envie de faire évoluer votre alimentation et celle de votre entourage ? Voici **quatre pistes** pour comprendre comment nous mangeons, pour oser expérimenter, et vous faire plaisir.

1- GOÛTER AVEC TOUS SES SENS

Souvent, on avale les aliments, vite, sans vraiment prêter attention à ce qu'on mange, voire on « se remplit », et parfois devant les écrans. On se prive ainsi du plaisir de vraiment déguster. **Goûter s'apprend et se cultive.** Prendre le temps d'observer, toucher, palper, humer, flâner, mastiquer, de ressentir les sensations en bouche après avoir avalé, **une expérience muti-sensorielle qui nous aide à mieux nous connaître en tant que « mangeur singulier » et qui nous permet de prendre soin de nous-même et de nos sensations.** En plus, nos sens sont de merveilleux alliés pour **réguler notre alimentation.** Chacun peut développer ses capacités à goûter en s'entraînant à observer la couleur d'un fruit, à apprécier le croquant d'un concombre, le croustillant d'une croûte de pain, la rondeur d'un fromage, le granuleux d'une poire, le moelleux d'un clafoutis, le fondant d'un sorbet. Si la nature et l'intensité des perceptions dépendent de son « équipement sensoriel » et des expériences vécues, tout le monde peut cultiver son plaisir de goûter.

2- À TABLE ! SE RÉUNIR ET SE RÉJOUIR

Il ne suffit pas d'apporter à notre organisme les calories et les nutriments dont il a besoin, **nous avons aussi besoin de partager des moments de table avec d'autres pour être en bonne santé,** c'est-à-dire bien dans notre corps, dans notre tête et avec les autres. Si la qualité et le goût des aliments sont importants, l'environnement du repas est tout aussi essentiel. On peut transformer un repas très simple en une fête, en mangeant dehors, dans la nature, dans une autre pièce de la maison, en réservant des « soirées à thème » où l'on prépare le plat préféré d'une personne de la famille, en encourageant les enfants à préparer une décoration. D'une obligation, le repas devient alors un moment de plaisir où les aliments ont le goût de la découverte et de la joie. Et gageons qu'il n'y aura pas de gaspillage !

3- DE BONNES ASSIETTES

Tout commence au marché, au magasin, chez le producteur... ou dans son jardin. **Les bonnes assiettes commencent par des aliments goûteux et de saison, de la diversité et des quantités adaptées.** Lisez les étiquettes, regardez la liste des ingrédients, la composition nutritionnelle puis faites-vous confiance et laissez-vous guider par votre inspiration. Ayez une liste de course pour acheter juste ce qu'il vous faut tout en réservant une place à la créativité et à l'improvisation pour pouvoir profiter de tel ou tel légume abondant et à bon prix car dans sa pleine saison de production.

4 - COMPRENDRE ET PRENDRE SOIN DU GOÛT DES AUTRES

« J'aime pas ça », une petite phrase que tout parent a entendu au moins une fois dans sa vie. Comprendre les goûts de ses enfants ou de ses ados, voire des adultes de son entourage et savoir comment y répondre n'est pas toujours facile. On aime ou on déteste, tout dépend de ses perceptions, de son équipement sensoriel, de son vécu avec l'aliment. **Un aliment n'a pas bon ou mauvais goût en soi, il est agréable ou pas pour une personne en particulier. Il est rassurant de se dire que les goûts changent tout au long de la vie.** Il faut parfois du temps pour apprivoiser un nouvel aliment. Les spécialistes conseillent de présenter entre 7 et 10 fois l'aliment à l'enfant avant qu'il ne lui devienne familier. Proposez l'aliment sous différentes formes, cru, cuit, sucré, salé, avec des assaisonnements différents, transmettez votre plaisir de le manger, encouragez-le à le regarder, le toucher, le sentir, avant de le mettre en bouche, faites-lui exprimer ses sensations. Manger est un éternel apprentissage.

Anne Didier-Pétrémant,
fondatrice de l'association
«De mon assiette à notre planète»

Actrices de l'Économie Sociale et Solidaire, les Banques Alimentaires accompagnent 2,4 millions de personnes.

Ateliers de transformation, achats en circuit court, épiceries solidaires, dispositifs itinérants, programme Bons gestes & bonne assiette : les Banques Alimentaires agissent au quotidien pour que l'aide alimentaire soit facteur de lien social et de promotion santé.

CRÉDITS

Livret les familles d'aliments pour jouer la variété
Publication 2023

Directeur de la publication
Jean Cottave

Responsable de la publication
Laurence Champier

Rédaction et coordination
Dominique Moutray
Elodie TARBAY

Crédits photos
voir page 34-35

Photo de couverture
Arnaud Freitas

Conception, réalisation
Anne-Laure Perrone

Imprimerie
Graphix plus

Fédération Française des Banques Alimentaires
Tour CIT,
3, rue de l'arrivée,
75015 Paris
01 49 08 04 70
ffba@banquealimentaire.org



banquealimentaire.org

Pour en savoir plus sur le programme "Bons gestes & bonne assiette" :



Avec le soutien de :

