



**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, expérimenez 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-Pétremant,
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



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

DT05-1779-A

LES FRUITS ET LÉGUMES

5 PORTIONS PAR JOUR

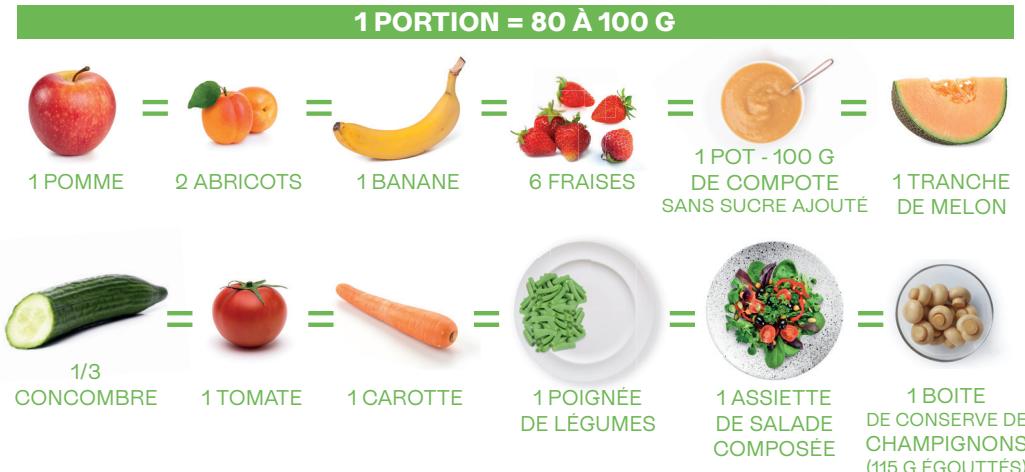
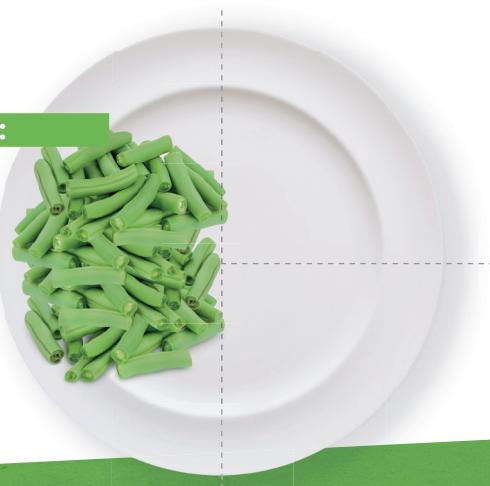


EN FRAIS, PRIVILÉGIEZ LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

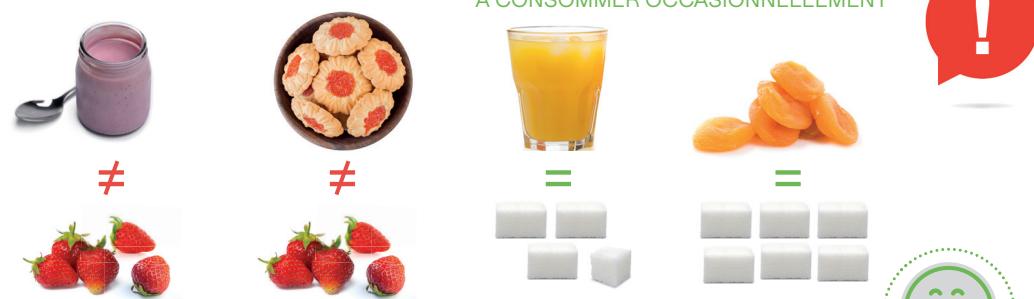
3 PORTIONS DE LÉGUMES ET 2 PORTIONS DE FRUITS
= 5 PORTIONS SUR LA JOURNÉE

Dans l'assiette :

Les légumes doivent représenter 1/2 de l'assiette



ATTENTION, CES ALIMENTS NE SONT PAS DES FRUITS !



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



PÂTES



RIZ



SEMOULE



BOULGOUR



PAIN



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
BISCUOTES



CÉRÉALES
PEU SUCRÉES

AVEC MODÉRATION



CÉRÉALES
SUCRÉES



VIENNOISERIES



Les **FÉCULENTS** sont une source d'énergie. Ils sont rassasiant 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



SECS



EN CONSERVE



SURGELÉS



"STEAK" VÉGÉTAL OU TOFU



EN ENTRÉE



EN SOUPE



EN PURÉE



EN ACCOMPAGNEMENT



EN DESSERT

SERVIS AVEC UNE SAUCE



LAIT DE COCO

SAUCE TOMATE

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
CUISISON*	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



30G D'AMANDES



5G DE GRAINES DE PAVOT



CALCIUM
D'UN DEMI YAOURT



30G DE NOIX



15G DE GRAINES DE LIN



APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ EN OMÉGA 3



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

1 PORTION =

					
LAIT	=	YAOURT	=	FROMAGE BLANC	
					
PETIT-SUISSE	=	FAISSELLE	=	FROMAGES (PÂTE CUITE, PÂTE MOLLE, FRAIS À TARTINER, FONDU...)	



CE NE SONT PAS DES PRODUITS LAITIERS



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.

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

POURAGRÉMENTER 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 CONSUMMER 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

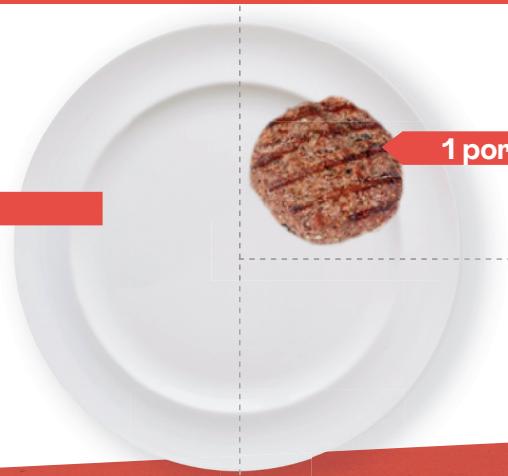


LAPIN

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 :

• À la poêle avec des légumes



Rôties au four

• En papillotes



JE LES CUISINE

Au grill avec des herbes

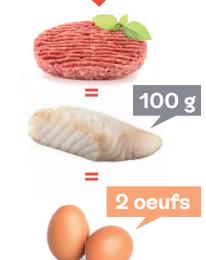


• Braisées ou en ragout

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
= ¼ d'oeuf dur



9 MOIS À 1 AN

20 g de viande ou poisson
= 4 cuillères à café
= ½ d'oeuf dur



2 À 3 ANS

30 g de viande ou poisson
= 6 cuillères à café
= ½ 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 :



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



DU POISSON PEU CHER...

DEUX CATÉGORIES



= peu caloriques car pauvres en lipides

POISSONS MAIGRES MOLLUSQUES, CRUSTACÉS

Merlan, Colin, Mulet, Moules, Crevettes



POISSONS GRAS

Hareng, Maquereau, Sardine, Saumon, Anchois



FRAIS ENTIERS
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 !



4 UNE CUISSON EN
10 MINUTES CHRONO !



À LA POËLE
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 !



2 PENSEZ AUX SURGELÉS !



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



vos salades avec quelques crudités,



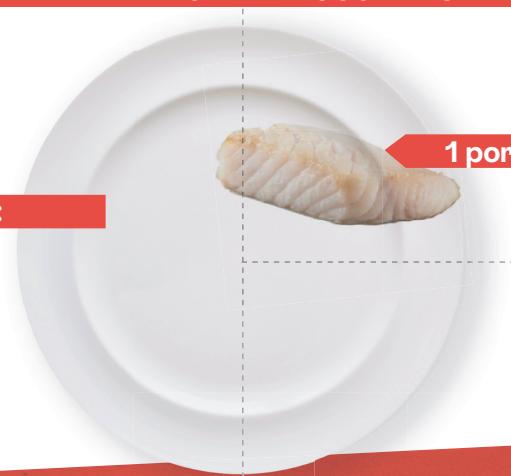
les gratins, tartes, ou plats de pâtes.

EN PAPILLOTE :

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



Dans l'assiette :



1 portion = 100 g

Les POISSONS apportent :

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



LES ŒUFS

EN ALTERNANCE AVEC LE POISSON ET LA VIANDE

PAS CHERS ET FACILES À CUISINER, ON LES MANGE EN :

PRÉPARATIONS SALÉES

ŒUF SEUL :

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



FLAN (+ Lait + gruyère)



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, pâtisserie

OMELETTES + FRUITS



GÂTEAUX :



PAIN PERDU



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



ŒUF COQUE - 3 mn



ŒUF MOLLET - 6 mn



ŒUF DUR - 9 mn

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.

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



$\frac{1}{4}$ d'œuf dur



$\frac{1}{3}$ d'œuf dur



$\frac{1}{2}$ d'œuf dur

POUR UN ADULTE



2 œufs



100 g



100 g

Les ŒUFS apportent :

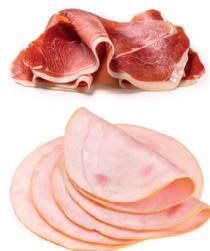
- des protéines de bonne qualité
- des vitamines et minéraux (fer)
- des matières grasses de bonne qualité
- du cholestérol dans le jaune (les œufs ne sont pas déconseillés dans un régime hypcholestérolémiant)

LES CHARCUTERIES

LIMITER LA CONSOMMATION : 150 g



SAUCISONS
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



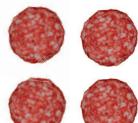
+



MAXIMUM PAR SEMAINE

POURQUOI
LIMITER ?

RICHES EN GRAISSES



2 c à soupe
d'huile

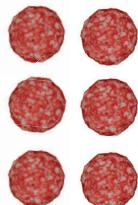


100 g
de rillettes



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 mondiale de la Santé !



= 1 g de sel

RICHES EN NITRITES

D'ΟÙ 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 PRODUITS SUCRÉS

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION !



SUCRE



CONFITURE



MIEL



SIROP D'AGAVE



SIROP D'ÉRABLE



JUS DE FRUITS



EAUX AROMATISÉES



SODA



SIROP



BONBONS



PÂTE À TARTINER



GLACE



BISCUITS/ PÂTISSERIES



CHOCOLAT

ATTENTION AUX SUCRES CACHÉS DANS



CÉRÉALES PETIT-DÉJEUNER



PAIN DE MIE



VIENNOISERIES



CRÈME DESSERT



PLATS CUISINÉS



CHARCUTERIES



SAUCES

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



1 CRÈME DESSERT



+



1 CUILLÈRE À SOUPE DE KETCHUP

!



1 BONBON



JUS DE FRUITS (33CL)



SODA (33CL)

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.

- PRIVILÉGIER LE « FAIT MAISON » C'EST VOUS QUI DOZEZ LE SUCRE !

- 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



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



PAIN

PLATS CUISINÉS

CHARCUTERIES

CRUSTACÉS ET
POISSONS FUMÉS

VIENNOISERIES /
PÂTISSERIES



FROMAGES

BOUILLONS

BISCUITS
APÉRITIFS

OLIVES

SAUCE SOJA
ET AUTRES
SAUCES

CERTAINES
EAUX GAZEUSES

1 g DE SEL DANS ...



1 TRANCHE
DE JAMBON BLANC

1 POIGNÉE DE CHIPS

1 PART DE PIZZA

1 VIENNOISERIE

5 À 6 OLIVES

80 g DE PAIN

40 g DE FROMAGE

80 ml DE SOUPE INDUSTRIELLE
(DONC 1 BOL DE 200 ml = 3,2 g DE SEL)

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

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

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



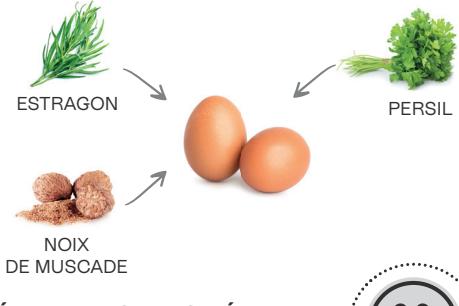
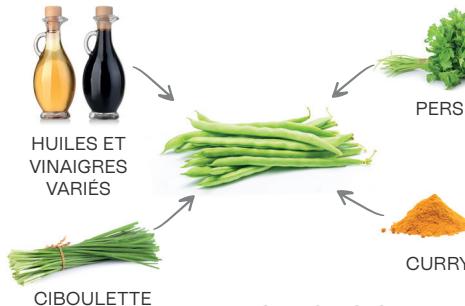
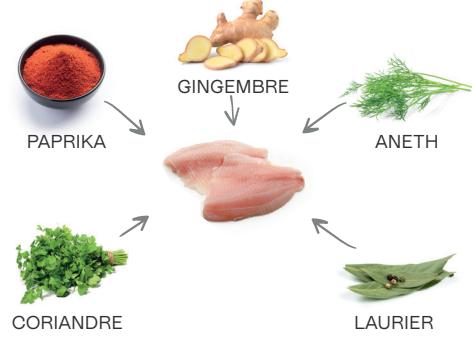
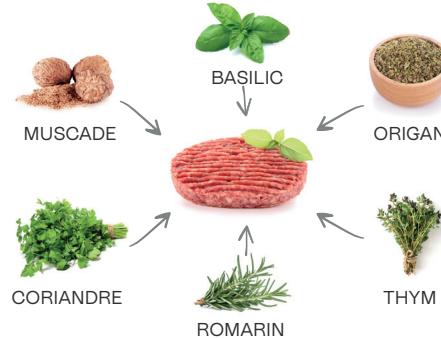
Curry, cumin, paprika... rehaussent le goût des aliments.

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.



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 CHAУDES

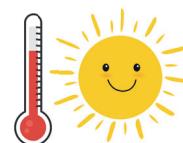
BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT EST ESSENTIEL POUR TOUS
MAIS ENCORE PLUS...



POUR
PERSONNES ÂGÉES



POUR
LES ENFANTS



QUAND
IL FAIT CHAUD



QUAND ON PRATIQUE
UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE

AU PETIT-DÉJEUNER



DANS LA MATINÉE



AU DÉJEUNER



AU GOÛTER



1 BOISSON (200ML)

+



AU DÎNER



+

= 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



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 MARCHE RAPIDE DE

3X



OU 2X



OU 1X



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" !



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:

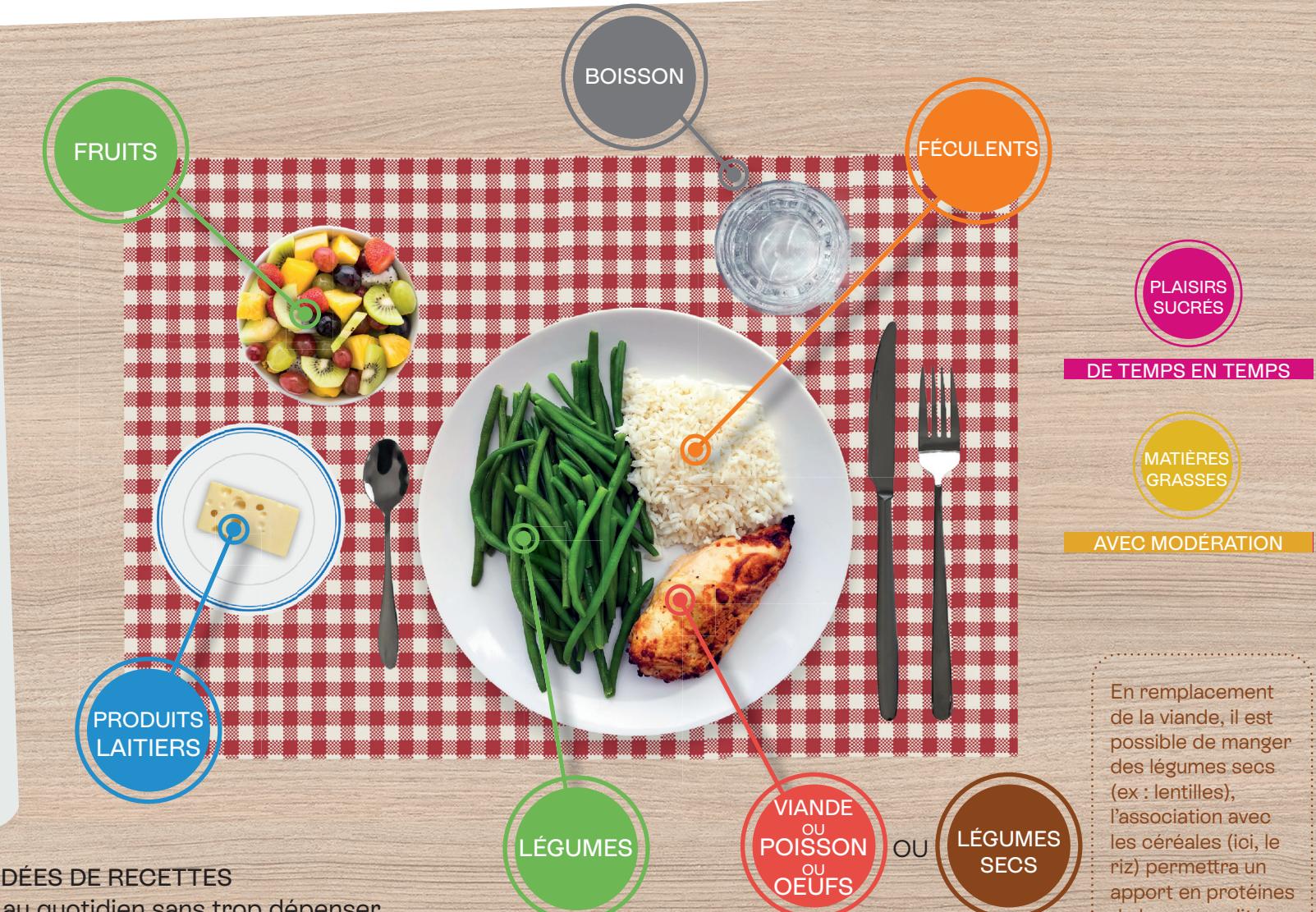


Pour un repas équilibré,

il ne manque plus que :



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



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, flairer, mastiquer, de ressentir les sensations en bouche après avoir avalé, **une expérience multi-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-Pétremant,
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 Moutrey
Elodie TARBY

Crédits photos
voir page 34-35

Photo de couverture
Arnaud Freitas

Conception, réalisation
Anne-Laure Perrone

Imprimerie
Graphit 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 :

