

Le repas de midi



Souvent par manque de temps, on peut avoir tendance à expédier trop rapidement ce repas ou même à le sauter. Sachez **qu'il est tout aussi important que les autres repas** et qu'un minimum de vingt minutes est nécessaire pour que se manifeste la sensation de rassasiement.

Les points à respecter :

- **Des légumes à volonté** : vous pouvez prendre ceux-ci sous la forme de salades, d'accompagnement du plat principal
- **Un produit laitier** : yaourt ou fromage.
- **De l'eau plutôt que des sodas** : il est important de boire, mais pas n'importe quoi, les sodas apportent en général beaucoup trop de sucre inutile, quand à l'alcool il est encore plus calorique que le sucre !
- **N'oubliez pas le pain** : le pain est une bonne source de glucides complexes comme les pâtes, les légumes secs ou le riz qui aideront à tenir pour le reste de la journée.
- **De la variété** : faites attention à ne pas prendre toujours les mêmes plats : sachez qu'une alimentation variée est indispensable pour être équilibrée.
- **Des quantités raisonnables** : attention aux "maxi-portions" !

Tout le monde ne mangeant pas à midi de la même manière, nous avons recensé les profils les plus fréquents :

- **Le self d'entreprise** : le choix proposé vous permet d'équilibrer tout au long de la semaine. Mais si on pense à la nutrition, c'est le goût qui laisse parfois à désirer. Si vous n'aimez pas les légumes qui accompagnent le plat principal, vous pouvez prendre des crudités en entrée ou des fruits en dessert.
- **Le restaurant** : il est très pratique et il offre une gamme de saveurs variées. Évitez cependant les plats ou les entrées qui contiennent des sauces grasses et les frites. Pour le dessert préférez quand c'est possible des fruits.
- **Le fast-food et les sandwiches** : ces modes de restauration deviennent de plus en plus populaires, mais nous vous déconseillons de manger tous les jours de cette manière. En effet les types de produits proposés sont très limités et beaucoup sont très riches en matières grasses (frites, sauces, mayonnaises, glaces...) ou en glucides simples (sodas, glaces, gâteaux...).

Le repas du soir



C'est l'occasion de partager un moment agréable en famille ou avec des amis. C'est aussi le meilleur moyen de donner de bonnes habitudes alimentaires aux enfants et aux adolescents. Si possible, essayez de cuisiner vous même une partie des plats ou bien d'en améliorer le goût. Pensez à varier d'un jour à l'autre les aliments que vous mangez.

Quant aux **plats tout préparés**, il faut bien reconnaître qu'ils nous permettent de gagner du temps. Sachez cependant que, contrairement aux plats que vous cuisinez, ils sont plus chers et vous n'en maîtrisez pas la composition. Aussi, pensez à vérifier leur composition (voir les fiches "Comment acheter équilibré" et "L'étiquetage nutritionnel").

Réduisez le grignotage notamment devant la télé, car la télévision diminue l'attention que l'on porte à ce que l'on mange et l'on risque de consommer en trop grandes quantités des produits peu équilibrés. Alors, si vous ne pouvez pas faire autrement, ne gardez pas à proximité de vous les snacks (chips, cacahuètes, saucissons ...) qui sont très riches en matières grasses.

Le week-end

Le week-end est idéal pour prendre le temps de cuisiner. Cuisiner soi-même et apprendre à vos enfants à cuisiner est également important du point de vue nutritionnel car c'est un éveil au goût et à la qualité de notre alimentation. Profitez du temps libre pour faire plus d'activité physique que pendant la semaine : randonnée, vélo, roller ...



Des repères au quotidien

(conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).

-  **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour
-  **Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs** : à chaque repas et selon l'appétit
-  **Lait et produits laitiers** (yaourts, fromages) : 3 par jour
-  **Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs** : 1 à 2 fois par jour
-  **Matières grasses ajoutées** : limiter la consommation
-  **Produits sucrés** : limiter la consommation
-  **Boissons** : de l'eau à volonté
-  **Sel** : limiter la consommation
-  **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Comment manger équilibré pour les adultes



Ce document est conforme au



Pourquoi cette fiche ?

Les principes théoriques de la nutrition sont développés dans les autres fiches, mais il n'est pas toujours facile de les mettre en application. C'est pourquoi cette fiche vous donne quelques exemples simples et des trucs pour manger équilibré au cours de la journée et de la semaine.



Mutualité Française
255, rue de Vaugirard
75719 Paris cedex 15
Tél. : 01.40.43.30.30
Web : <http://www.mutualite.fr>
E-mail : webmail@mutualite.fr



CLCV
Association de Consommateurs
17, rue Monsieur
75007 PARIS
Tél. : 01 56 54 32 10
Fax : 01 43 20 72 02
Web : <http://www.clcv.org>
E-mail : clcv@clcv.org

Quelles sont les **bonnes habitudes** à avoir ?

Les fruits et les légumes :



Ils apportent de nombreux minéraux et vitamines, les antioxydants qu'ils contiennent seraient à l'origine de leur effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. On conseille d'en manger **au moins 5 par jour**.

Les produits laitiers :



Ils sont indispensables pour le calcium qu'ils apportent. Le calcium est particulièrement important pour la construction des os de vos enfants mais aussi pour la solidité des os tout au long de la vie. Il est recommandé de consommer **trois produits laitiers dans une journée**.

Les féculents :



Il faut en manger à tous les repas. Dans les féculents on trouve le pain, les céréales, les pommes de terre et les légumes secs... On les a accusés de faire grossir. Maintenant, on sait qu'ils sont indispensables parce qu'ils apportent de **l'énergie utilisable tout au long de la journée**. C'est pourquoi les glucides complexes étaient autrefois appelés glucides "lents".

La variété :

On oublie trop souvent qu'un aliment **"équilibré" ça n'existe pas !** Seule une alimentation diversifiée permet de nous apporter tout ce dont nous avons besoin. En clair, cela veut dire manger un peu de tout en variant d'un jour à l'autre.

Des quantités raisonnables :

Il est recommandé de veiller aux quantités consommées. **Attention aux "méga-portions"** de produits alimentaires qui ont tendance à se développer actuellement.

Trois vrais repas par jour :

Il est conseillé de prendre la plus grande partie de notre alimentation lors des trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner et dîner. **Cela évite d'avoir faim entre les repas et de grignoter** des produits peu intéressants du point de vue nutritionnel. Dans le cas des enfants, il est important d'avoir un goûter en plus de ces trois repas.

L'activité physique :

L'activité physique est indispensable pour dépenser l'énergie que nous apportent les aliments, sinon nous risquons de stocker celle-ci sous forme de graisse, en clair : nous grossirons. Elle est nécessaire pour rester en bonne santé, elle diminue les risques de maladies cardio-vasculaires. L'activité physique, n'est pas obligatoirement un marathon : on conseille de faire l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche rapide chaque jour. Exemples : faites vos courses ou allez chercher vos enfants à pied plutôt qu'en voiture, préférez les escaliers à l'ascenseur ...

Quels sont les **aliments** à consommer avec **modération** ?

Les produits gras :

Nous mangeons trop de matières grasses, notamment animales, **causes reconnues d'obésité et de maladies cardio-vasculaires**. Attention aux produits qui en contiennent de grandes quantités : frites (frites, chips, viandes ou poissons panés,...), viennoiseries, pâtisseries, mayonnaises, certains desserts (glaces, viennoiseries). Evitez les sauces trop grasses ou les jus de cuisson.



Les produits sucrés :

Manger trop sucré et trop gras augmente les risques de surpoids. Un régime alimentaire trop sucré pourrait également augmenter le risque de déclenchement du diabète "gras". Il faut donc éviter de consommer trop de sucre sous toutes ses formes : confiseries, boissons gazeuses, desserts, glaces...



Le sel :

Les Français consomment trop de sel. Compte tenu des risques d'hypertension artérielle, utilisez la salière modérément !



L'alcool :

L'alcool provoque : hypertension artérielle, cancers, insuffisance cardiaque, prise de poids. Il est également **deux fois plus calorique que le sucre !** Ne dépassez pas l'équivalent de deux verres de vin par jour pour les femmes et de trois pour les hommes (verres de 10 cl.).



Comment **manger équilibré** au cours de la **journée** ?

Le petit déjeuner



Il est indispensable de prendre un petit déjeuner chaque matin. Il apporte de l'énergie pour toute la matinée et permet d'éviter le creux de onze heures. Un exemple de petit déjeuner équilibré comprend :

- 1 **Un féculent** sous la forme de pain (tartines), ou de céréales complètes en évitant les céréales trop grasses ou trop sucrées.
- 2 **Un produit laitier** : lait (avec les céréales ou le chocolat chaud), yaourt ou encore fromage blanc.
- 3 **Un fruit** (frais ou en conserve) ou un jus de fruit (100 % pur jus).
- 4 **Une boisson** : eau, café, thé,...

8h30 - Activité physique

N'oubliez pas que pour être en forme, **il faut bouger tous les jours** afin de dépenser l'énergie que nous apporte notre alimentation. Quelques exemples : aller au travail ou accompagner les enfants à l'école à pied, descendez du bus ou du métro une ou deux stations plus tôt ...

La petite faim entre les repas

Lorsque l'on n'a pas eu le temps de prendre le petit déjeuner ou bien lorsque celui-ci était trop léger, on peut avoir faim au cours de la matinée. Il faut alors éviter de recourir systématiquement aux confiseries, aux barres chocolatées ou aux barres de céréales parce qu'elles sont très sucrées. Il est préférable de manger un fruit ou à défaut un morceau de pain qui vous calera et qui vous laissera de l'appétit pour le repas de midi.

