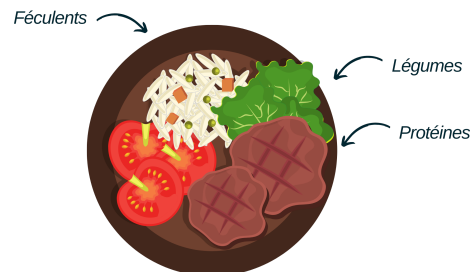


Les fondamentaux de l'alimentation Construire une assiette équilibrée



Les repas

Une assiette où l'on distingue les légumes, les féculents et les protéines est un bon repère visuel pour composer ses repas de manière équilibrée. Cette composition nous guide sur deux aspects : la nature de l'aliment que l'on consomme dans le cadre d'un repas complet et sa proportion moyenne dans l'assiette. Celle-ci est à ajuster en fonction de l'aliment choisi pour le repas et des besoins individuels de l'adulte ou de l'enfant.

On conseille donc un apport dans l'assiette d'un tiers de fruits ou de légumes, d'un tiers de produits céréaliers et d'un tiers d'aliments riches en protéines, de produits laitiers ou d'un substitut.

Pour avoir une image plus parlante dans l'assiette, on y associe les mesures suivantes :

- La portion de légumes représente l'équivalent de la taille d'une à deux mains dans l'assiette et on y ajoute une portion de fruit.
- La portion de produits céréaliers représente l'équivalent de la taille d'une main dans l'assiette.

- La portion d'aliments riches en protéines représente l'équivalent de la taille d'un poing dans l'assiette, plus une portion de laitage ou de fromage.

Enfin, on ajoute à cela un ou deux grands verres d'eau.

Entre les repas

Les trois repas principaux apportent l'énergie nécessaire au corps pour la journée. Il est préconisé d'espacer la prise de ceux-ci de 4 à 5h.

Il arrive que par manque de temps ou de disponibilités les repas principaux soient pris sur le pouce ou bien raccourcis. Ce qui est à l'origine d'une sensation de faim. Dès cet instant il est intéressant de consommer des collations qui empêchent de céder à du grignotage. Ces collations peuvent être salées comme sucrées et devraient contenir un aliment protéiné qui diminue la sensation de faim. Exemple :

- Fromage blanc et granola.
- Gâteau fait maison pauvre en matières grasses.
- Tartines de fromage frais pauvre en sel.
- Boisson lactière peu sucrée.