



BOIRE ET MANGER

# La diversité au menu de la journée

## La main comme unité de mesure



La paume de la main représente un bon moyen pour mesurer une portion de nourriture, car la main grandit en même temps que la personne. Une portion correspond à la quantité de nourriture qui tient dans une main.



Au cours de la journée, il est conseillé de consommer des portions d'aliments différents pour garantir un maximum de diversité et fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin, comme les glucides, les graisses, les protéines et les vitamines.

## Boissons

Le corps est composé en grande partie d'eau. Boire régulièrement aide à se sentir bien. Les boissons non sucrées sont essentielles à une alimentation équilibrée.

À chaque repas et entre les repas



## Légumes

Les légumes peuvent se consommer crus ou cuits et offrent à notre organisme de nombreux sels minéraux, fibres et vitamines. Plus vous mangez des légumes de couleurs variées, plus vous offrez de nutriments à votre corps.

À savourer sous toutes ses formes 3x par jour



## Fruits

Les fruits contiennent naturellement du sucre qui leur confère un goût sucré. Les fruits frais sont particulièrement riches en vitamines et renforcent le système immunitaire. Mangez des fruits de couleurs variées pour fournir à votre corps une vaste palette de nutriments.

2x par jour



## Céréales et pommes de terre

Les céréales telles que le pain, le riz et les pommes de terre sont riches en amidon. Elles représentent la principale source d'énergie pour votre corps. Les produits complets rassasient plus longtemps.

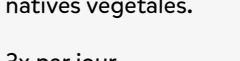
3 - 4x par jour, en fonction du niveau d'activité physique



## Lait et produits laitiers

Les produits laitiers sont riches en protéines, qui sont d'importants éléments constitutifs de l'organisme. Les produits laitiers contiennent également du calcium, qui renforce vos dents et vos os. Si vous ne voulez pas consommer de produits laitiers, choisissez des produits à base de soja, enrichis en calcium. Les produits à base de soja contiennent une quantité similaire de protéines que les produits laitiers, ce qui n'est pas le cas des autres alternatives végétales.

3x par jour



## Légumineuses, tofu, viande et œufs

Les légumineuses telles que les haricots rouges, les lentilles, les pois chiches ou les pousses de soja contiennent beaucoup de protéines. C'est aussi le cas du tofu et du tempeh, qui sont produits à partir de légumineuses. Les aliments d'origine animale tels que la viande, les œufs et le poisson sont également riches en protéines. Les protéines renforcent vos muscles, vos os et vos défenses immunitaires.

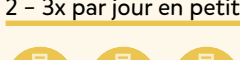
1x par jour



## Huiles et graisses

Les huiles et les graisses fournissent au corps de l'énergie et aident à se réchauffer. Certaines huiles végétales telles que l'huile de colza, l'huile d'olive ou l'huile de lin sont particulièrement indiquées.

2 - 3x par jour en petite quantité (1 point = 1 cuillère)



## Fruits à coques et graines

Les noix et les graines aussi sont riches en nutriments et font partie d'une alimentation équilibrée. Consommez-les nature dans le bircher, la salade ou comme en-cas.

1x par jour



**Attention :** avant l'âge de 3 ans, les fruits à coques doivent être consommés moulus.



## Sucreries, boissons sucrées et en-cas salés

Les sucreries, boissons sucrées et en-cas salés tels que les chips contiennent beaucoup de sucres et de graisses, mais n'apportent quasiment aucun nutriment important.

Maximum 1x par jour en petite quantité



# Des repas variés et multicolores tout au long de la journée

Mangez plusieurs repas tout au long de la journée pour garder un niveau d'énergie stable. L'idéal est de combiner une grande variété d'aliments pour que votre corps reçoive tous les nutriments dont il a besoin. Les points en couleurs sous chaque texte vous montrent différentes combinaisons possibles.

1 poignée = 1 portion

Buvez une boisson non sucrée dès le réveil.



Le **petit-déjeuner** vous donne l'énergie pour toute la matinée. Combinez des aliments riches en glucides avec des aliments riches en protéines, par exemple des flocons d'avoine avec du yaourt. C'est déjà un bon mélange. Si vous ajoutez encore un fruit, vous obtenez votre premier repas multicolore.



Un **petit en-cas** vous permet de tenir jusqu'à midi. Préférez les céréales complètes, les produits laitiers ou les légumes.



Un **repas de midi** équilibré est également important pour avoir de l'énergie durant l'après-midi. Équilibré signifie combiner plusieurs aliments de couleurs variées : par exemple une assiette de légumes colorés avec du riz et de la viande.



Pensez à boire aussi au cours de l'après-midi.



Un **petit creux** durant l'après-midi ? Optez pour un en-cas composé de noix non salées et de fruits.



Un **repas du soir** équilibré fournit à votre corps de nombreux nutriments et vous rassie jusqu'au lendemain matin. Vous pouvez savourer votre repas chaud ou froid. Ce qui compte, c'est à nouveau la variété du plat : par exemple des légumes ou une salade avec des pommes de terre et une sauce à base de séré.



Une tisane non sucrée peut vous aider à vous détendre le soir.



Découvrir des idées de recettes

Vous trouverez de nombreuses inspirations sur le site internet de la Société Suisse de Nutrition.

[www.sge-ssn.ch/recettes](http://www.sge-ssn.ch/recettes)



## Voici comment renforcer les habitudes alimentaires équilibrées



### Fraîcheur et saisonnalité

L'idéal est de consommer des aliments régionaux et de saison. Laissez-vous inspirer lorsque vous faites les courses et savourez vos produits frais, crus ou cuits.



### Saveur

Manger ne signifie pas seulement fournir des valeurs nutritives à notre corps. C'est aussi l'occasion de savourer un bon plat, seul-e ou en compagnie d'amis-e-s ou de la famille. Dans l'idéal les repas sont pris sans téléphone, ordinateur ou télévision.

### Individualité

L'alimentation, tout comme le rythme de vie quotidien, est propre à chaque personne. Le nombre de repas dont vous avez besoin dépend de votre niveau d'activité tout au long de la journée. Pour certaines personnes, 3 repas principaux suffisent. Pour d'autres, il est nécessaire d'ajouter plusieurs en-cas.



### Variété et couleur

Une alimentation variée et colorée fait du bien à la santé et fournit au corps tout ce dont il a besoin. Plus les plats sont colorés, plus les nutriments sont variés.



Pour plus d'informations : [so.ch/praevention](http://so.ch/praevention), [hebsorg.ch](http://hebsorg.ch), [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch), [gesundheitsfoerderung.ch](http://gesundheitsfoerderung.ch)

#### Impressum

Éditeur : canton d'Argovie, département de la santé et de l'action sociale  
Concept, création et illustration : Büro a+o  
Photographie : Valentina Verdesca  
Traduit de l'allemand en langue facile à lire