

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Introduction :

Les repas sont un moyen de se nourrir pour bien grandir, apporter de l'énergie tout au long de la journée et être en bonne santé.

C'est aussi un moment convivial, que l'on partage avec sa famille, ses amis, ses camarades.

Mais encore, un instant de découverte gustative, de plaisir et de joie. C'est un moment d'échange et de partage à privilégier !

Il s'agit pour moi de vous mettre en appétit sur les quatre repas de la journée tout en respectant l'équilibre alimentaire.

J'ai choisi les codes couleurs suivants pour vous aider à repérer qu'ils figurent bien à chaque repas :

CATEGORIES D'ALIMENTS
En Blanc : l'eau = hydratation et minéraux
En Rouge : viandes, poissons, œufs = protéines pour les muscles
En Vert : Les légumes = vitamines et fibres pour le transit
En Marron clair : Les légumineuses = glucides complexes (énergie) +protéines (muscles) et fibres (transit)
En Marron : Les féculents = glucides complexes pour l'énergie
En Bleu : Les produits laitiers : calcium pour les os et les dents+protéines
En Vert pâle : Les fruits = glucides intermédiaires (énergie)+vitamines et fibres (transit)
En Jaune : Les produits gras = lipides et vitamines liposolubles (ex : vitamine A pour les yeux)
En Rose : Les produits sucrés : glucides simples

Nous devons aussi prendre en compte une agriculture que l'on voudrait bio ou raisonnée et locale, en respectant les saisons autant que faire se peut.

N'oubliez jamais que cette alimentation doit s'effectuer en pratiquant une activité physique et dans le cadre d'un mode de vie sain.

N'oubliez pas non plus que la plupart des aliments contiennent naturellement du sucre et du sel. Il n'est pas nécessaire d'en rajouter ou alors en très faible quantité. Vous pouvez rajouter des épices telles que le cumin, le curry, le colombo ou le massalé par exemple.

Notez aussi que l'équilibre alimentaire se fait sur la journée ou sur la semaine. Cela veut dire que si vous faites un repas fort en calories, vous pouvez prendre le précédent ou le suivant plus léger.

Pensez également que les goûts changent tout au long de la vie, Alors revenez régulièrement aux aliments que vous dîtes détester.

Pour une bonne digestion, prenez le temps de la mise en bouche, de la mastication pour ensuite avaler.

Souvenez-vous qu'un plateau coloré vous garantit un équilibre alimentaire.

Maintenant, régalez-vous !!!

I) Le petit déjeuner

Il doit être pris tous les matins pour redonner de l'énergie au corps en sommeil toute la nuit.

S'il n'est pas pris, l'organisme reste à jeun pendant près de 16h et ne peut lutter contre une grosse fatigue en pré-prandial = avant le repas.

Si vraiment rien ne passe au réveil, prévoir une collation sur le trajet ou à 10h (pain ou barre céréalière + yaourt à boire + fruit ou compote sans sucre ajouté)

composition d'un petit déjeuner équilibré :

- Un verre d'eau : pour l'hydratation et la toilette du corps endormi

- Un produit céréalier:- pain ou baguette de préférence complète ou au levain: glucides complexes (énergie + fibres)

- biscottes complètes

- céréales : préférer les céréales complètes et simples : flocon d'avoine, flocon de sarrasin, muesli peu sucré.

NB :Toujours regarder les étiquettes des céréales industrielles souvent trop grasses et trop sucrées. En limiter leur consommation.

- Un produit laitier : lait demi-écrémé ou entier, yaourt, petit-suisse, fromage, fromage blanc, faisselle. Lait de vache, de chèvre, de brebis (plus

gras) : calcium, protéines, graisses

- Un fruit : sucres intermédiaires et fibres. À varier en fonction des saisons.

- Un peu de gras : beurre (10g maxi = 1 cuillère à soupe) sur le pain

- Un peu de sucre simple : un peu de confiture ou gelée, miel ou chocolat.

NB : on peut aussi, se faire parfois, un petit déjeuner salé avec des œufs au bacon, du pain si possible complet au levain, du fromage et un fruit par exemple.

Riche en énergie et en protéines.

Et une fois de temps en temps un croissant, pain au chocolat ou crêpe au Nutella !

II) Le Déjeuner :

Il doit se prendre, autant que faire se peut, à heure fixe. Il doit au moins durer 20 minutes.

Composition d'un déjeuner équilibré :

Commencer par de l'**eau** : hydratation et régulateur de la faim

viandes, poissons, œufs : riches en protéines pour les muscles. Limitez la viande rouge cependant riche en fer(bœuf, mouton, cheval...) à deux fois par semaine. Et préférez les viandes blanches (volailles, lapin, veau, porc, chèvre...) plus maigres.

Poissons riches en phosphore bons pour le cerveau : De mer ou de rivière, les poissons blancs sont plus maigres. Préférez les poissons pêchés plutôt qu'élevés. Dernière recommandation : 3 à 4 fois des poissons gras dans la semaine (maquereaux, sardines, anchois et hareng. En dernier saumon car attention il est plus riche en mercure), sources d'omega 3 d'origine animale.

Tous les crustacés sont aussi riches en protéines et oligo-éléments et peu caloriques.

Oeufs jusqu'à 6 par semaine. Attention aux œufs cachés dans les pâtisseries par exemple.

Les Légumes : Quels qu'ils soient, ils sont riches en vitamines et sels

minéraux ainsi qu'en fibres. Ils sont obligatoires à chaque repas. Ils participent à l'énergie et au bon fonctionnement du transit intestinal. Crus ou cuits avec leur peau (concentration maximale en vitamines), ils colorent les plats les rendant plus appétissants :

ce sont les salades, les haricots verts, les haricots beurre, les épinards, le persil et autres plantes aromatiques, les courgettes, les brocolis, les choux, la tomate, les endives, les carottes, le panais, les poireaux, le fenouil, les betteraves, le potiron, le potimarron, la citrouille, le pâtisson, les topinambours, la butternut, l'oignon, l'ail, les échalotes, le gingembre, les poivrons, l'aubergine, les radis, les champignons, les asperges, les cornichons, le concombre, l'avocat, etc...

NB : les légumes frais et crus sont toujours plus riches en vitamines que les légumes en conserves ou surgelés, mais ils restent tous intéressants !

les légumineuses : intéressantes pour les glucides complexes (énergie) pour les protéines (bonnes pour les muscles) et les fibres (bonnes pour le transit) : ce sont les légumes secs : les pois cassés, les cocos, les pois-chiches, les haricots rouges ou blancs, les lentilles, les fèves, etc...

Les Féculents : sucres complexes indispensables à l'énergie du corps.

A consommer pour moitié dans l'assiette avec les légumes verts.

Ce sont les pommes de terre, les pâtes

(préférez-les complètes ou semi-complètes et les cuire al dente car trop cuites, elles deviennent des sucres rapides. Variez les formes, c'est plus sympa !), le riz surtout basmati, la semoule, le blé, l'épeautre, le sarrasin, le quinoa, le boulgour (blé concassé), le millet, le maïs etc...

Important ! Si vous faites du sport, il faut consommer les féculents au repas qui précède l'activité physique.

Les produits laitiers : riche en calcium bon pour les os et les dents, source de protéines (bon pour les muscles) et de vitamines liposolubles (vitamine A pour les yeux),

Ce sont le lait, les yaourts (préférez-les naturels ou rajoutez des fruits frais ou une cuillère à café de sucre ou de miel), les petits-suisses, les fromages blancs, les faisselles, les fromages etc...

Les fruits : riches en glucides intermédiaires, en vitamines et en fibres,

ils sont à consommer soient tels quels avec leur peau, soient cuits, en compotes, en smoothies, et de temps en temps en conserve au sirop ou surgelés. Respectez les saisons.

Ce sont les bananes, les oranges, les clémentines, les pamplemousses, les citrons, les pommes, les poires, les kiwis, les fraises, les framboises, les cassis, les mûres, les cerises, la grenade, les mangues, les kakis, la noix de coco, les fruits de la passion, la rhubarbe, le coing, les litchis, l'ananas, les pêches, les nectarines, l'abricot, le melon, la pastèque etc...

Vous pouvez quelques fois prendre un dessert.

Mais, préférez un gâteau fait maison en diminuant les quantités de sucre et avec des fruits de saison.

Les produits gras :

Important ! Apport d'acides gras essentiels de bonne qualité pour le cerveau et le cœur et en vitamines liposolubles (préférez les huiles crues de première pression à froid surtout le colza). A consommer midi et soir 1 cuillère à soupe.

A consommer avec modération : une noix de beurre dans les pâtes ou la purée et un peu de crème fraîche dans les pâtes carbonara et la blanquette de veau.

Ou encore un peu d'huile de colza dans les légumes.

Ou encore un peu d'huile de colza dans la vinaigrette de votre salade.

Les produits sucrés :

Important ! A consommer très occasionnellement pour éviter les caries et les risques d'obésité et de diabète .

Il s'agit du sucre en pierre ou en poudre, des bonbons, des sodas, des gâteaux, des sirops, du chocolat, du miel etc... qui utilisent le saccharose et le sucre du glucose.

Réservez-les pour les fêtes d'anniversaire par exemple.

Préférez le fructose naturellement présent dans les fruits et certains légumes (betteraves, carottes par exemple) et constitutif d'un sucre simple.

Important ! Privilégiez les sucres simples après le sport !

III) Le goûter :

Indispensable en période de croissance et si vous faites du sport en soirée.

Exemples de goûters :

- 2 biscuits

- un yaourt

- un fruit

- de l'eau

ou

- 1 part de gâteau fait maison

- 1 petit-suisse

- 1 fruit

ou

-1 fruit

- 1 yaourt

- 1 petit pain avec une barre de chocolat

ou

- 30g de céréales complètes simples

-1 verre de lait

-1 fruit ou smoothie

IV) Le dîner :

Il reprend les mêmes catégories d'aliments que le déjeuner.

Il doit être plus léger mais avoir suffisamment de féculents pour tenir la nuit sans fringale.

Commencer par un verre d'eau.

Ce peut être un peu de jambon ou poisson ou des œufs

L'été, les gaspascho (soupes de légumes froides) sont très appréciés pour leur hydratation, les vitamines, les fibres et leur fraîcheur.

L'hiver, les soupes maison nous hydratent et nous réchauffent et sont également sources de vitamines et de fibres.

NB : Si vous les prenez en bouteille ou en tetra pack, vérifiez leur teneur en sel et en sucre et en graisses

Une portion de légumineuses

Variez, autant que faire se peut, les féculents sur la journée puis sur la semaine .

Vous pouvez allier féculents et laitage en prenant par exemple un riz au lait ou un gâteau de semoule ou du tapioca au lait
+ un fruit.

Conclusion :

J'espère vous avoir donné envie et vous avoir renseigné sur l'essentiel de l'équilibre alimentaire.

Cuisiner en famille vous permettra de savoir exactement ce que vous allez manger, de partager une activité sympathique et ludique et de vous mettre en appétit !

Pour finir quelques slogans publicitaires à retenir :

« Pour bien grandir, dépenses-toi bien ! »

« Manger, bouger ! »

« Pour être en bonne santé, ne mangez pas trop gras, trop salé, trop sucré ! »

« Pratiquez une activité physique régulière ! »

« Les produits laitiers sont nos amis pour la vie ! »

« Mangez 5 fruits et légumes par jour ! »

Anne DUPUY Infirmière EN,
en collaboration avec Maryse SAVIDAN diététicienne à Guingamp,
Octobre 2017