



Visa pour le net



Santé



10 conseils pour bien manger

<http://www.visapourlenet.be/sante/10-conseils-pour-bien-manger/>

10 conseils pour bien manger

Table des matières

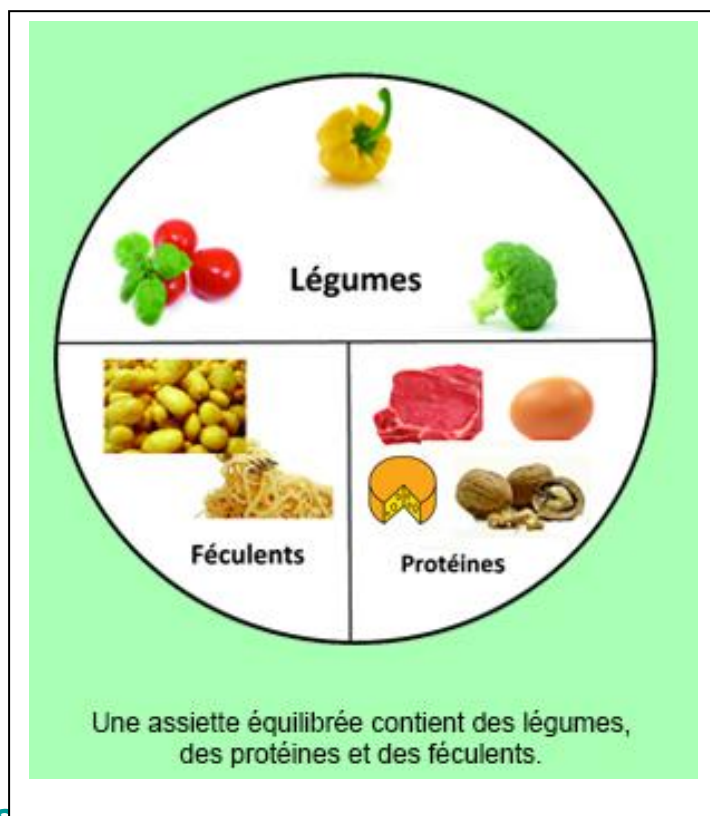
Conseil 1 : Une assiette équilibrée.....	3
Conseil 2 : Organisation des repas	3
Conseil 4 : La quantité de féculents	4
Conseil 5 : quelles protéines choisir ?.....	5
Conseil 6 : quelles graisses choisir ?	5
Conseil 7 : 2 produits laitiers différents par jour.....	6
Conseil 8 : Comment manger ?	6
Conseil 9 : Se faire plaisir mais pas trop	7
Conseil 10 : boire de l'eau.....	7
Résumé : fiche pratique	8
<hr/>	
Dictionnaire : pour bien comprendre	9
Partenaires	12
Références	12
Auteurs du texte.....	12

Conseil 1 : Une assiette équilibrée

On dit qu'une assiette est bien **équilibrée** quand il y a toujours dedans les 3 **familles alimentaires** :

- des légumes (1/2 assiette),
- des **féculents** (1/4 assiette),
- des **protéines** (1/4 assiette).

Une assiette suffit, pas 2 !

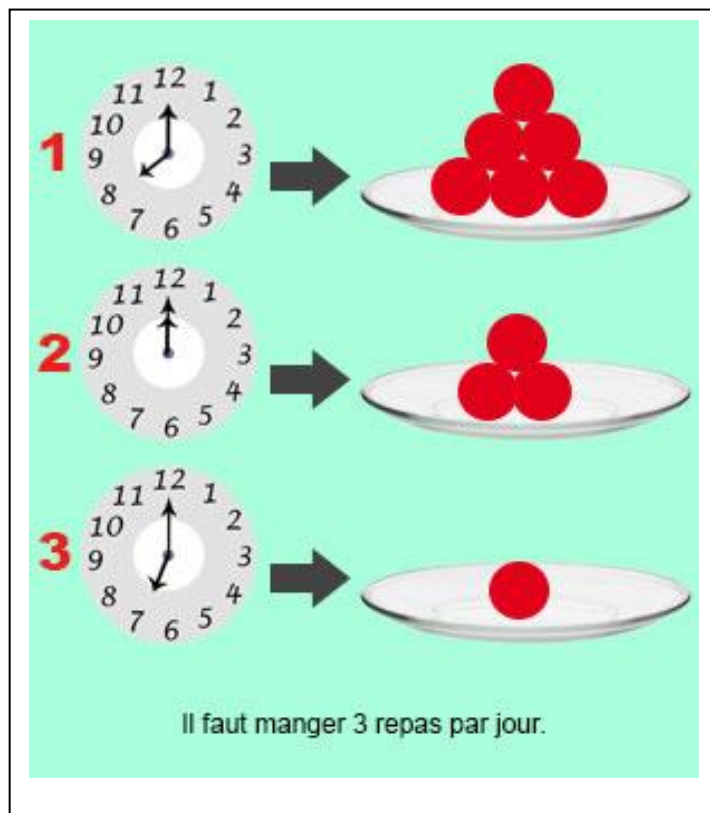


Conseil 2 : Organisation des repas

Il faut toujours 3 repas par jour plus 1 **collation** à l'heure du **goûter**.

1. Le matin, au petit déjeuner, on mange beaucoup, comme un roi.
2. A midi, au dîner, on mange un peu moins, comme un prince.
3. Le soir, au souper, on mange peu, comme un pauvre.

Au plus on avance dans la journée au moins le corps a **besoin d'énergie**.

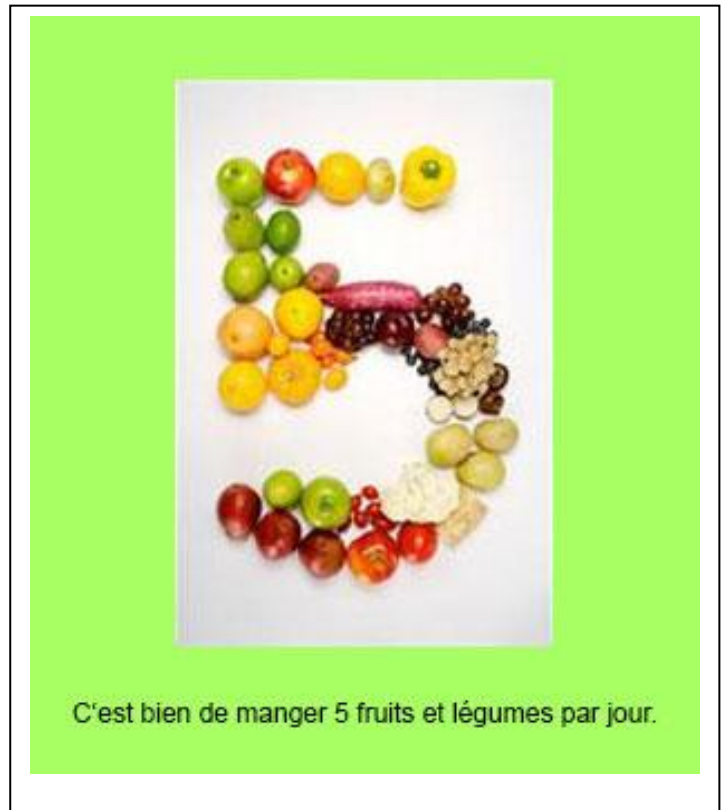


Conseil 3 : 5 fruits et légumes par jour

Il faut manger 5 fruits
et légumes par jour.

Il faut **varier** les fruits et légumes
et avoir chez soi un peu de tout :

- des fruits et légumes frais,
- des **conserves**,
- des **surgelés**,
- des compotes,
- des potages,



Conseil 4 : La quantité de féculents

Dans son assiette
il faut maximum $\frac{1}{4}$ de **féculents**.

Les **féculents**
apportent **l'énergie**.

On en trouve dans :

- le pain,
 - le riz,
 - les pâtes,
 - les pommes de terre,
 - la semoule,
- comme dans le couscous.



Conseil 5 : quelles protéines choisir ?

Il faut manger des **protéines**

tous les jours

mais lesquelles ?

- 1 fois par semaine: **viande rouge**
- 1 fois par semaine: **viande blanche**
- 1 fois par semaine: œufs, du fromage ou un plat végétarien
- 2 fois par semaine: poisson
- 2 fois par semaine: **volaille**.



Conseil 6 : quelles graisses choisir ?

Préférer les bonnes graisses

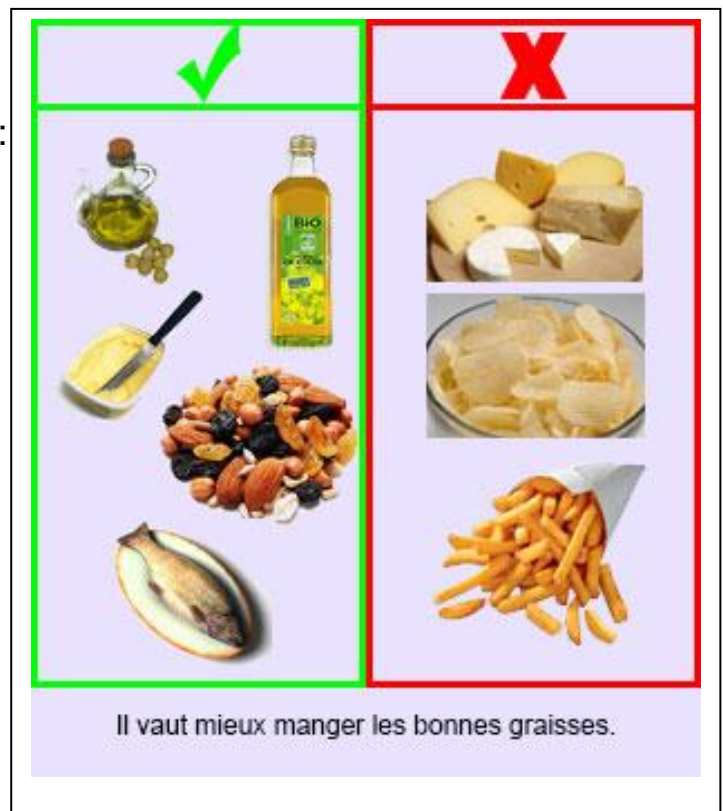
liquides et végétales de préférence.

Quelques exemples de bonnes graisses :

- des huiles d'olive et de **colza**,
- des minarines et margarines,
- des fruits secs,
- des **volailles**, des poissons.

Exemples de mauvaises graisses :

- les fromages durs en excès,
- les chips, les biscuits moelleux,
- les frites, sauces (mayo,...),
- le beurre, charcuteries grasses,...



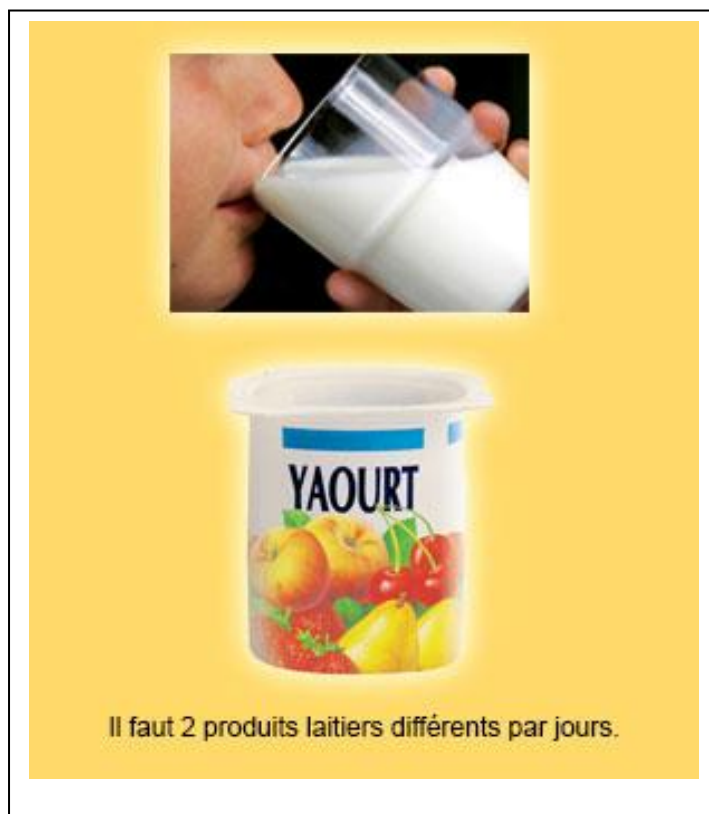
Conseil 7 : 2 produits laitiers différents par jour

Il faut manger au moins

2 produits laitiers différents, par jour.

Il faut **varier** les produits laitiers
par exemple :

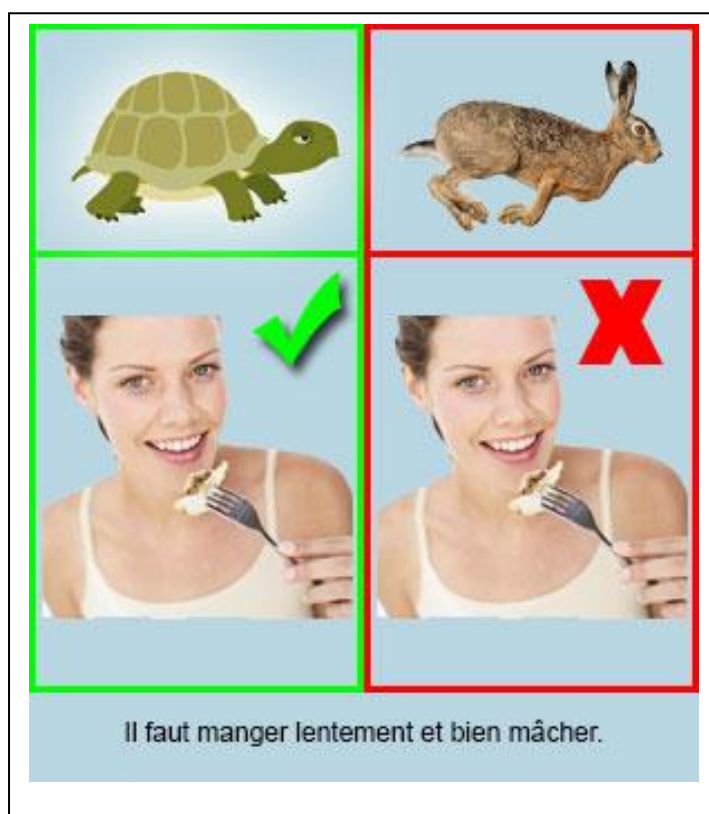
- lait
- fromage blanc
- yaourts
- fromages,...



Conseil 8 : Comment manger ?

Il faut manger lentement,
déposer les couverts
entre deux bouchées,
et bien mâcher,...

Il faut essayer de ne rien faire d'autre
pendant qu'on mange
(lire le journal-téléphoner...).



Conseil 9 : Se faire plaisir mais pas trop

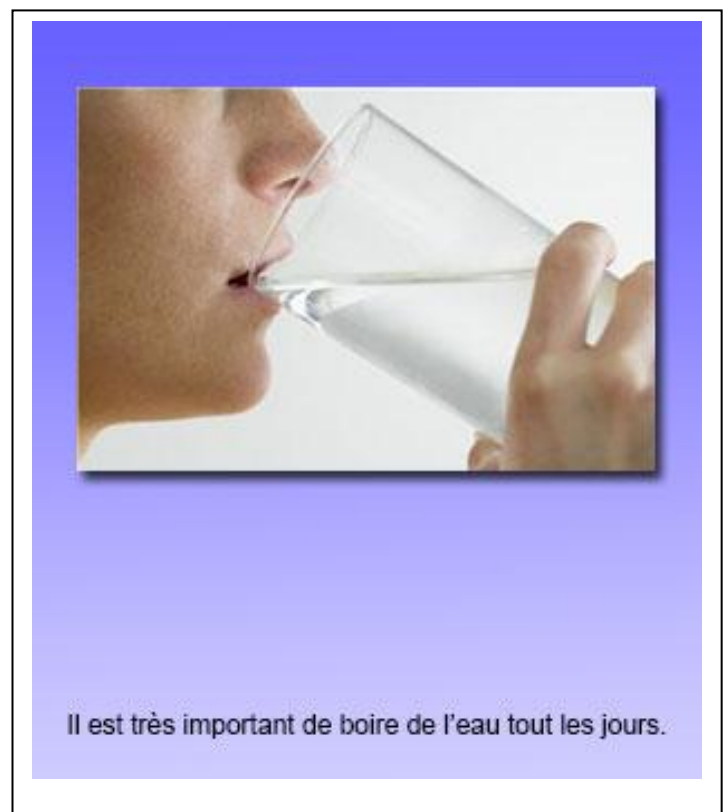
Il faut **réduire** au maximum les **aliments non indispensables**, qui sont mauvais pour le poids et la **santé** :

- le sel,
- les sucres, bonbons,
- les graisses,
- les chips, chocolat,
- biscuits moelleux,
- les **sodas**, l'alcool,
- les pâtisseries, ...



Conseil 10 : boire de l'eau

Il est **indispensable** de boire chaque jour 1 litre et demi d'eau (du robinet ou gazeuse) pour nourrir et nettoyer le corps.



Résumé : fiche pratique



Visa pour le net Santé




10 conseils pour bien manger

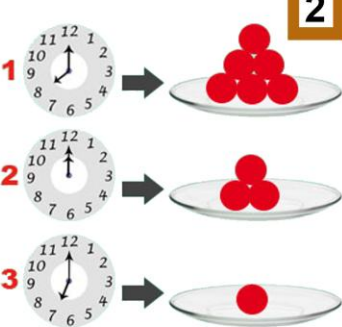
1

4



Assiette = 1/2 légumes, 1/4 protéines et maximum 1/4 féculents

2



3 repas par jour

3




5 fruits et légumes par jour


5



Répartir ses protéines sur la semaine

6




Préférer les bonnes graisses

7



Minimum 2 produits laitiers par jour

8



Manger lentement, bien mâcher

9



Eviter les aliments mauvais pour la santé

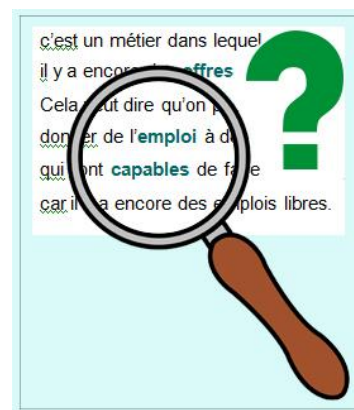
10



Boire 1 litre et demi d'eau par jour

Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications
des mots en couleur dans le texte,
pour mieux comprendre.



A

Aliments : les aliments sont tout ce qu'on mange et ce qu'on boit, la nourriture et les boissons.

Alimentaire : Alimentaire, c'est tout ce qui concerne l'alimentation : c'est ce qu'on peut manger et boire.

Alimentation : l'alimentation, c'est tout ce qu'on peut manger et boire.

B, C

Collation : une collation est un petit en-cas sain entre 2 repas qui permet de consommer ce qu'il manque aux autres repas. Exemple : un yaourt, un fruit, ...

Conserves : les conserves sont des boîtes en métal dans lesquelles sont gardés en bon état les fruits, les légumes,...

Colza : Le colza est une plante à fleurs jaunes. On voit dans les champs des champs tous jaunes de fleurs de colza. Avec les plants de colza on fait de l'huile de colza.

D

Diététicienne : une diététicienne, c'est une personne qui donne des conseils aux gens pour les aider à bien manger et à bien boire, pour être en bonne santé.

E

Energie : l'énergie, c'est ce qui nous donne la force de bouger et de faire plein de choses comme travailler par exemple. Faire du sport et travailler permettent de dépenser l'énergie mais aussi d'en regagner.

Équilibrée : on dit qu'une assiette est équilibrée quand il y a de bonnes quantités de chaque type d'aliment. (1/2 assiette de légumes, 1/4 d'assiette de féculents et 1/4 d'assiette de **protéines**).

F

Famille alimentaire : une famille alimentaire, c'est par exemple, les légumes, les féculents ou les protéines.

Féculents : les féculents sont des aliments tels que les pâtes, les pommes de terre, le riz, le blé, le couscous, ...

G

Goûter : le goûter, c'est le moment dans la journée, vers 4 heures de l'après-midi, où on mange une petite **collation**, ou un **grignotage**.

Grignotage : grignoter entre les repas, c'est quand on mange des petites **collations** pas toujours très saines : un morceau de chocolat, des chips, des gâteaux et biscuits. Une fois par semaine, ce n'est pas trop grave mais il ne faut pas exagérer.

H, I

Indispensable : Indispensable, cela veut dire que c'est tellement nécessaire que si on ne le fait pas on risque gros. Il est indispensable de manger, de respirer et de boire sinon on peut être en mauvaise santé et même mourir. On ne peut pas ne pas le faire.

J, K, L, M, N, O, P

Protéines : les protéines sont des choses dont on a besoin pour nourrir nos muscles. On en trouve dans la nourriture comme par exemple dans le poisson, les viandes, les œufs, les noix et les produits laitiers.

Q,R

Réduire : Réduire, cela veut dire diminuer, ne pas en mettre de trop.

S

Santé : La santé, c'est quand on est bien dans notre corps et dans notre tête. C'est quand on n'a pas de maladie.

Sodas : Les sodas se sont les boissons sucrées comme le coca, la limonade, ...

Surgelés : les surgelés sont des aliments (exemple : des légumes, de la viande, des fruits, des glaces, ...) qui sont gardés au frais, congelés, dans des congélateurs où la température est en dessous de zéro (-18 degrés).

T, U, V

Varier : varier, cela veut dire mélanger de choses différentes : par exemple, les fruits et des légumes.

Viandes blanches : les viandes blanches sont, par exemple : le poulet, le porc, le lapin, le veau, la dinde, ...

Viandes rouges : les viandes rouges sont par exemple : le bœuf, le cheval, le mouton et l'agneau, ...

Volaille : la volaille, c'est par exemple le poulet ou la dinde.

W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions, rendez-vous sur www.visapourlenet.be.

Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.



Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) (sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA)). Ils ont été créés par Sergio Palao et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

Références

Sur base de la présentation donnée au **Silex** (Service loisirs Bruxelles) par **Delphine Fransen**, diététicienne.

Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

Rédacteur : Laëtitia Jacoby, travailleur social en charge du Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Illustrateur : Christophe Preud'homme, éducateur, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Toutes les images créées pour ce texte sont assimilées à la Licence Créative Common : CC (BY-NC-SA).

Correcteurs : Sophie Verhaeghe, diététicienne, 2016.

Les Experts Visa qui ont corrigé ce texte en avril 2013 sont :

Philippe V, Sonia D, Samuel L, Mihaëla L, Marc L, Daniel C, Marc D.

Dernière actualisation du texte le : 11/05/2016



Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.
Ils testent l'accessibilité d'OIP
et donnent leurs avis sur comment
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.

Plus d'infos sur :
www.visapourlenet.be

Vos idées sont les bienvenues !



Projet Visa pour le net
Asbl Inter-Actions
Rue de Tirlemont, 52/1
4280 HANNUT
019/51.40.77.
visapourlenet@gmail.com

