

Bien s'alimenter c'est :

- Prendre le temps de manger dans de bonnes conditions
- Manger à un rythme régulier, dans la mesure du possible (2 à 3 repas par jour)
- Eviter les grignotages, mais faire une "vraie" collation/goûter si vous avez faim
- Manger de tout un peu et un peu de tout, sans excès !

Et pour se maintenir en santé, ne pas oublier :

- Apporter à notre corps tout ce dont on a besoin pour la journée
- Faire régulièrement une activité physique, 30 minutes, 3 fois par semaine

POUR MON ALIMENTATION ?

" Je pense à varier et équilibrer mes menus ! "

Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste
- Animer des séances collectives d'éducation santé

Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site www.prevaly.fr

Des questions ?

Contactez votre équipe pluridisciplinaire : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur

Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



Alimentation

Savez-vous comment équilibrer et varier votre alimentation ?



Idées de menu équilibré

PETIT DEJEUNER

Un petit déjeuner équilibré doit associer :	Un fruit / Un laitage / Un produit céréalier / Une boisson
---	--

REPAS DE MIDI

Peut-être composé de : légumes, viande, poisson, oeuf, pain, céréales, pommes de terre ou légumes secs, lait et produits laitiers, fruits...

Maison :	Salade verte, escalope de veau, poêlée de légumes, pain, yaourt et orange
----------	---

Au restaurant :	Crudités, poisson, légumes, pain et fromage
-----------------	---

En ville :	Sandwich composé, yaourt à boire et un fruit
------------	--

Au travail :	Salade composée (tomate riz œuf, gruyère, cornichon...), compote
--------------	--

Une gamelle :	Paëlla, pain, fromage et un fruit
---------------	-----------------------------------

Restauration rapide	Salade, Burger au poisson, et Milk Shake
---------------------	--

REPAS DU SOIR

À adapter en fonction du repas de midi

En privilégiant l'apport de légumes, sans oublier que les repas trop riches ou trop gras peuvent avoir un impact sur la qualité du sommeil

DIVISEZ VOTRE ASSIETTE EN 3 PARTIES

BOISSONS :

Privilégier l'eau tout au long de la journée : 1,5L à 2L par jour

LÉGUMES :

A chaque repas : des légumes crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.
Privilégier les légumes de saison (*) et les crudités (plus riches en vitamines)

FRUITS :

Fruits crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.
Privilégier les fruits de saison (*), et les fruits crus (plus riches en vitamines)

(*) Retrouvez les légumes et fruits de saison sur : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

PRODUITS LAITIERS :

Lait, yaourts, fromages
2 à 3 fois par jour



RECOMMANDATIONS DE L'OMS :

Sel : 5g ou 1 cuillère à café/jour
Sucre : 25g ou 5 cuillères à café/jour

LÉGUMES / FRUITS

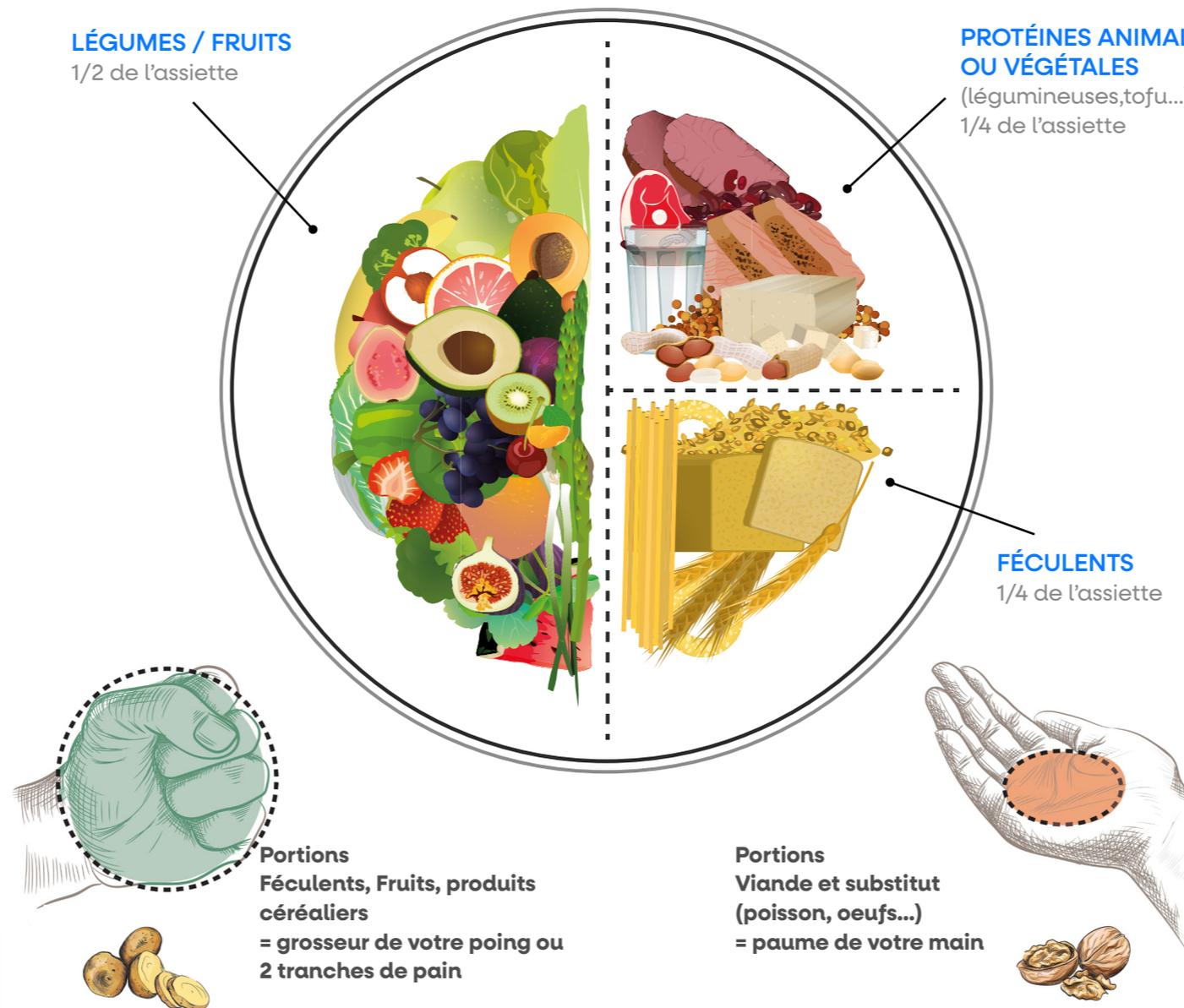
1/2 de l'assiette

PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES

(légumineuses, tofu...)
1/4 de l'assiette

FÉCULENTS

1/4 de l'assiette



Portions
Féculents, Fruits, produits
céréaliers
= grosseur de votre poing ou
2 tranches de pain

Portions
Viande et substitut
(poisson, oeufs...)
= paume de votre main

Complétez ce repas avec un produit laitier (lait, yaourt ou fromage) et un fruit (cru ou cuit) ou gardez-les pour la collation si vous n'avez plus faim

VIANDES, POISSONS ET ŒUFS :

Poissons, produits de la mer, œufs, viandes rouges ou blanches. Viandes rouges (au maximum 2 fois par semaine, soit 500 gr par sem.), privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES :

Favoriser les huiles végétales (colza, olive...), en limitant les graisses animales (charcuterie, beurre...)

FÉCULENTS :

Semoule, farine, pommes de terre, légumes secs (pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles...)
Favoriser les aliments complets ou semi-complets : pâtes, riz, pain

POINTS DE VIGILANCE

LIMITER les boissons sucrées, aliments gras, sucrés, salés et transformés : il est recommandé de réduire leurs consommations !

ATTENTION ! Aux sucres, sels, gras cachés dans les produits transformés. Prenez soin de lire les étiquettes