

## Qu'est ce qu'une collation ?

C'est un repas léger, qui peut être organisé à différents moments de la journée.

Cette prise alimentaire doit s'insérer dans un équilibre journalier. Ce **n'est pas un apport supplémentaire** mais une partie d'un repas qui est déplacée.

En général, une collation se compose en fonction des autres repas : un produit céréalier et/ou un fruit et/ou un laitage.

## Et pour se maintenir en bonne 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

## Quelques exemples

### Produit céréalier + fruit

- 1 barre de céréales aux fruits rouges et une compote de pommes
- 2 tranches de pain d'épices et un jus d'orange pur jus

### Produit céréalier + fruit + laitage

- 2 tranches de pain, une portion d'emmental et une poire

### Produit céréalier + protéines + fruit + laitage

- salade de blé, tomate, oeuf dur et gruyère et compote de pêches

## 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](http://www.prevaly.fr)

## Des questions ?

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

## Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



## Travail et Alimentation

### Comment équilibrer et varier votre alimentation ?



# MON REPAS ÉQUILIBRÉ

## Boissons :

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

## fruits et Légumes :

A chaque repas : des légumes crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve. "5 fruits et légumes par jour", par exemples 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Fruits crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve, fruits secs, oléagineux. Privilégier les fruits et légumes 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  
Une consommation suffisante mais limitée.

## Matières grasses ajoutées :

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



## DES IDÉES DE MENUS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS ?

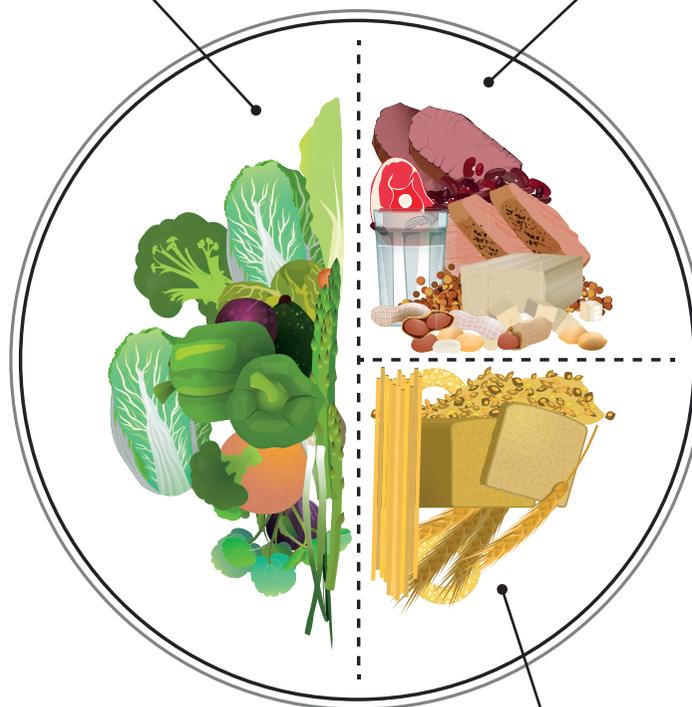
“ Découvrez ” La fabrique à menus ” sur le site web [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) “

### Légumes

1/2 de l'assiette

### Protéines animales ou végétales

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



### FÉCULENTS

1/4 de l'assiette

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 !

## Viande, Poissons, Oeufs ou alternatives végétales :

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 minimum 2\*/sem, alterner poissons gras et maigres.

## Féculents :

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



## 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**

- 1 soda au cola (33cl) environ 7 morceaux de sucre
- 1 petit paquet de chips (individuel) environ 1 cuillère à soupe d'huile