

Bien s'alimenter c'est :

- Prendre le temps de manger dans de bonnes conditions
- Manger à un rythme régulier, dans la mesure du possible, 3 repas par jour
- Eviter les grignotages mais prendre une «vraie» collation, si vous avez faim : un fruit, un yaourt, une tranche de pain avec une portion de fromage.
- Alléger le repas du soir
- Si un repas n'est pas équilibré, pas de panique ! Compenser sur les autres repas de la journée

Et pour se maintenir en bonne santé :

- Pratiquer au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour (se déplacer à pied, à vélo, jardiner, monter des escaliers...). Et compléter par des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre 2 fois par semaine.
- Respecter le nombre d'heures de sommeil dont votre organisme a besoin.
- Bannir les régimes ! Une alimentation variée et équilibrée aide à conserver un poids stable.



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



Travail et Alimentation

Comment équilibrer et varier votre alimentation ?



MON REPAS ÉQUILIBRÉ

Boissons :

1,5L à 2L par jour

Privilégier l'eau tout au long de la journée

Limiter la consommation de boissons alcoolisées

Fruits et Légumes :

5 fruits et légumes par jour

Légumes et fruits crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve

Privilégier les fruits et légumes de saison

Produits laitiers :

2 portions par jour

Lait, yaourts, fromages, fromage blanc

Matières grasses ajoutées :

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

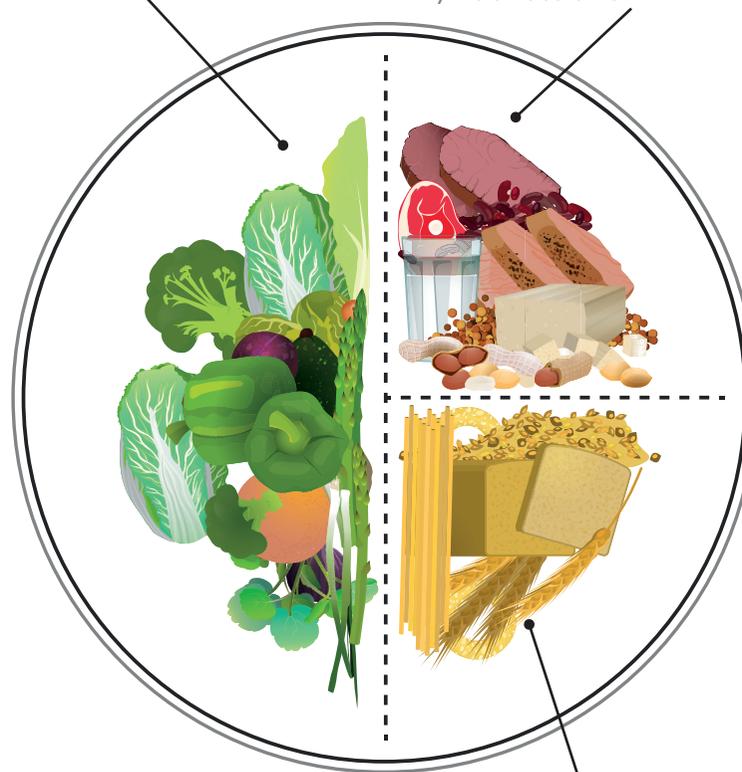
LÉGUMES

1/2 de l'assiette

PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES

(légumes secs, tofu...)

1/4 de l'assiette



FÉCULENTS

1/4 de l'assiette

Viande, Poissons, Oeufs ou Alternatives végétales :

La viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.

Le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon...)

Alternatives végétales : les légumes secs ou tofu, au moins 2 fois par semaine

Féculents :

A chaque repas

Semoule, farine, pommes de terre, légumes secs (pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles...)

Au moins un féculent complet ou semi-complet par jour : pâtes, riz, pain...

POINTS DE VIGILANCE

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

Prendre soin de lire les étiquettes.

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



DES IDÉES DE MENUS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS ?

Découvrez "La fabrique à menus" sur le site web.mangerbouger.fr



Compléter ce repas avec un produit laitier (lait, yaourt ou fromage) et un fruit (cru, cuit, secs, à coques) ou garder-les pour la collation si vous n'avez plus faim !