

## 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** à votre activité et à votre santé
- Etudier votre **poste de travail**
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



### Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site [www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)



### Des questions ?

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



### Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



## Alimentation et Travail

### Comment équilibrer et varier votre alimentation ?



Service Communication Prevaly - 2023



# MON REPAS ÉQUILIBRÉ

## Boissons : ○

1,5L à 2L par jour

Privilégier l'eau tout au long de la journée

Limitier 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...)

## Produits sucrés : ●

A limiter de temps en temps et en quantité

raisonnable



## DES IDÉES DE MENUS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS ?

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

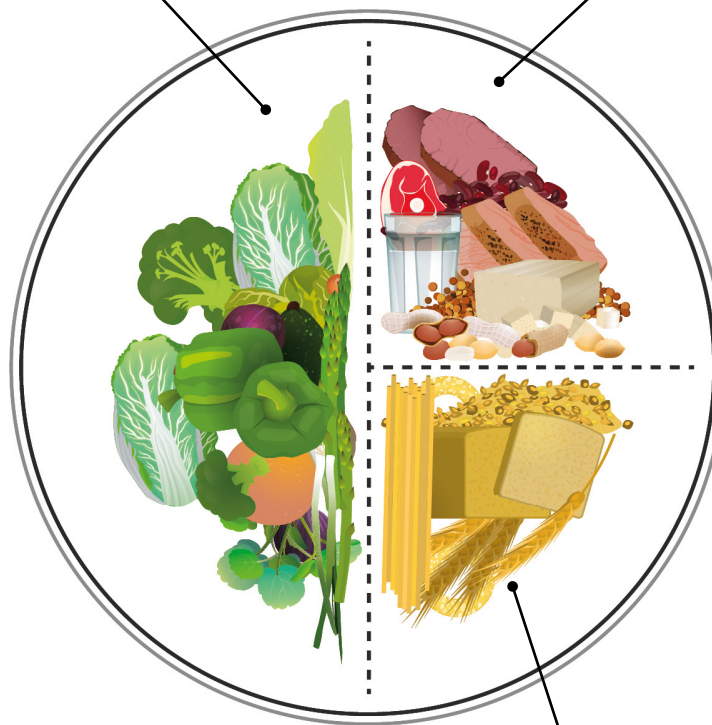
## LÉGUMES

1/2 de l'assiette

## PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES

(légumes secs, tofu...)

1/4 de l'assiette



## FÉCULENTS

1/4 de l'assiette



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 !

## 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