

ET SI LES REPAS...



...N'ETAIENT QUE PLAISIR !

« à table ! »



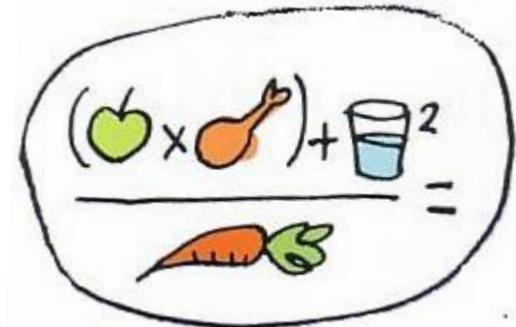
Régine Givet-Aubert
Diététicienne – Nutritionniste

- Importance de l'alimentation
- Différents aspects de l'hygiène alimentaire
- Etude des aliments
- Composition des repas
- Cas particuliers



« Que ton alimentation soit ta première médecine »

- S'alimenter est une activité au même titre que les autres besoins du corps:
- Le sommeil,
- L'activité physique,
- L'activité intellectuelle .



- De mauvaises habitudes alimentaires engendrent des difficultés de vie...
- Niveau santé, sociabilité, répercussions sur le quotidien.
- Bien se nourrir est un geste culturel, construit par des traditions , influencé par le lieu de naissance et le milieu dans lequel on se trouve, par le climat, et l'environnement.
- La nutrition est un enjeu de santé publique!

Règles de base à respecter pour une bonne alimentation:

- Un rythme alimentaire :

PETIT DEJEUNER

- Thé ou café
- Laitage
- Pain ou autre céréale ,
- beurre, confiture
- fruit ou jus de fruit



COLLATION

- Collation : Laitage

DEJEUNER

- Crudités (vinaigrette)
- Viande ou poisson
- Féculent , pomme de terre ou légumes cuits.
- Fromage
- Fruit
- Pain



GOUTER

- Laitage + céréales

SOUPER

- Potage (légumes et pomme de terre) ou crudités
- Complément protidique(œuf ou jambon)
- Féculent ou légumes
- Fromage
- Fruit ou laitage.
- Pain



- Boisson: 1 à 2 litres par jour..

Chaque personne est unique...

Veillez à manger suffisamment pour couvrir vos besoins!

Ses besoins quantitatifs seront fonction de nombreux facteurs:

Age, sexe, activité physique, morphologie, habitudes alimentaires, climat, saison etc...

Conseils généraux

- Manger dans le calme, mastiquer soigneusement.
- Etablir ses menus pour une semaine:
Pour un gain de temps, et un équilibre alimentaire, une économie, et des menus plus variés et plus élaborés , voire gastronomiques.



Prendre le temps de faire du repas un moment plaisant et convivial

- Faire une cuisine simple et préparée avec recherche et imagination qui donne envie de se mettre à table!
- Utiliser des produits frais, locaux, de préférence, sans pesticide ni conservateur.
- Eviter les aliments et plats du commerce Cuisinés et industrialisés.

Famille d'aliments

Viandes-Poissons



- Bœuf, veau , cheval, agneau, porc
- Volailles...
- Charcuteries.. jambon, saucisses, pâtés..
- Abats.. foie, boudin...
- Poissons maigres: cabillaud, sole, truite..
- Poissons gras : hareng, maquereau, saumon, thon...
- Coquillages, crustacés.

Œufs

- Coque, pochés , mollets, durs,
- Au plat, omelette, brouillés, à cheval,
- ...



Légumes



crus, cuits,
en potage,
conserves en boîte,
surgelés au naturel.

- **Frais:**

artichaut - asperge - aubergine - bette -
betterave - cardon - carotte - céleri - côte de
bette - champignon - choux-fleurs - choux -
choucroute - concombre - courgette - endive
- épinard - fenouil - haricot vert - maïs
frais - navet - oignon - petit-
pois - poireau - poivron - potiron - radis - sala
de - tomate.

- **Secs :**

pois sec - lentille - haricot sec

- **Fruits** : crus, cuits, conserves en boîte, surgelés
- **Frais**: abricot - ananas - avocat - banane - brugnon - cassis - cerise - citron - fraise - framboise - groseille - melon - myrtille - orange - pamplemousse - pêche - poire - pomme - prune - raisin - rhubarbe
- **Secs** : datte - figue - pruneau - etc...

- **Oléagineux:**

noix - noisette - amande

- **Condiments**

Sel - sel de céleri - Moutarde -

cornichons - câpres - olives

poivre - curry - paprika - muscade - safran

- piment - aromates - concentré de

tomate - Ail - oignon - fines

herbes - thym - laurier - persil

Vinaigre - citron

Produits Laitiers

- Lait ..
- Crème,
- Yoghourt,
- Fromages frais,
- Fromages à pâte molle : camembert, bleus, reblochon,
- Fromages à pâte ferme : gruyère, hollande, emmenthal





Après 50 ans.



- On ne doit pas réduire ses apports caloriques
 - A minima 1600 Kcal.à 1800Kcal,
Tenir compte des habitudes alimentaires et du niveau d'activité physique
- Afin d'assurer les apports nécessaires en différents nutriments.



Protéines

- La viande n'est pas nécessaire à chaque repas;
- Cependant les besoins quotidiens en protéines sont de 1g par kg de poids..(pour une personne de 60 kg : 60 g)
- On trouve des protéines dans les poissons, volailles, œufs et produits laitiers.
- . Protéines végétales dans les légumes, secs, céréales.. mais il faut les consommer ensemble ou rajouter des protéines animales.

Equivalences protéiques

20 g de protéines dans



100g de viande, ou
100g d abats, ou
100g de poisson, ou
100g de volaille, ou
2 œufs, ou
½ l lait, ou
4 Yaourts, ou
70g Emmental, ou
90 g camembert, ou
100 g fromage blanc



Les Lipides

Les graisses

Ni trop ni pas assez..

- Un excès favorise l'obésité et perturbe le taux de cholestérol...mais les graisses sont nécessaires
- Souvent, les graisses sont cachées dans les aliments (charcuteries , pâtisseries, fritures.)



Les Glucides

- Dans tous les repas, les sucres complexes (féculents) sont naturellement présents :
Céréales, pain complet, légumineuses et pommes de terre.
- Les sucres simples seront limités :
boissons sucrées , biscuits viennoiseries ,
chocolat.
- Augmenter la consommation des fibres
(contenues dans les fruits et légumes)

Et ... avec modération



- Sucre - miel - confiture - gelée
- Confiserie
bonbons - caramels - chocolats - pâtes
de fruits - fruits confits
- Entremets crèmes - flans -
- Pâtisseries - biscuits secs
- Glaces - sorbets

Le calcium



- Élément indispensable pour prévenir l'ostéoporose dont la quantité dans le capital osseux a tendance à décroître!
- Les besoins sont de 1000mg par jour
- On le trouve dans les produits laitiers.

Equivalences calcium

250mg de Calcium dans:

1 bol de lait

30g de fromage type gruyère

80g de type camembert

2 yaourts



Boissons



- Eau du robinet
- Eaux minérales plates: Evian, Vittel, Hépar....
- Eaux minérales gazeuses: Rosana, Vichy, Badoit....
- Jus de fruits frais
- Bière - vin blanc - vin rouge - cidre *1 Décilitre par repas*
- Liqueurs - apéritifs - whisky - cognac, *Exceptionnel*
- Thé - café - tisanes - cacao
- Potages de céréales, de légume
- Bouillons de viande, de légumes

En pratique,

- Cuire les aliments de préférence au four (viandes) ou à la vapeur (légumes)
- Rajouter les matières grasses sur l'aliment cuit.
- La variété reste la meilleure recommandation

Manger de tout... sans excès.

Prévoir son menu hebdomadaire

Lister les protéines et compléter avec imagination, exercice:

- Lundi porc...
- Mardi poisson...
- Mercredi abats...
- Jeudi bœuf...
- Vendredi poisson...
- Samedi saucisse...
- Dimanche volaille...

Quelques **MESURES** usuelles

- 1 cuillerée à **café** rase d'huile ou de beurre = **5g**.
- 1 cuillerée à **café** rase de sucre = **5g**.
- 1 cuillerée à **soupe** rase de semoule crue = **10g**.
- 1 cuillerée à **soupe** rase de farine crue = **10g**.
- 1 cuillerée à **soupe** rase de riz cru = **10g**.
- 1 cuillerée à **soupe** rase de pâtes crues = **10g**.
- 1 cuillerée à **soupe** rase de flocons d'avoine crus = **5g**.
- 1 **pomme de terre** moyenne = **120g**.
- 1 tranche fine de **pain** ou 1 petit ballon = **25g**.
- 1 **bol** de liquide = **2dl** = 20cl.
-

En résumé



- Alimentation simple et si possible gastronomique
- Manger de tout, suffisamment, avec plaisir.
- Associer activité sportive et culturelle



**Merci de votre
attention**

