

# petits changements

POUR  
MIEUX MANGER

plus de



## FRUITS ET LÉGUMES

Au moins **3 fruits par jour**, entiers ou en morceaux, à chaque dessert, où que vous soyez et également entre les repas.

Légumes, au moins **2 fois par jour** crus (en salades composées) ou cuits (à la vapeur, sautés, au four, etc.), en plat principal ou en accompagnement.

## LÉGUMINEUSES

**3 à 4 fois par semaine**. Elles peuvent être cuisinées et présentées de différentes façons. Il est également facile de les acheter déjà cuites. Elles sont très bon marché et nutritives ; elles sont une très bonne option pour substituer la viande, le poisson et les œufs. Nous avons beaucoup de variétés locales, profitez-en !

## FRUITS SECS

**Une poignée chaque jour** est un excellent choix en plus d'être sain, qu'ils soient crus ou grillés, mais sans sel. Incluez-les dans les petits déjeuners et les goûters, en apéritif ou encore dans vos recettes.

## VIE ACTIVE ET SOCIALE

Effectuez au moins **30 minutes** d'activité physique modérée, **au moins 5 jours par semaine**, si possible accompagné et en plein air.

**Partager des repas** en prenant son temps et sans écran est une excellente occasion de profiter, de prendre soin de soi et d'interagir.



passer à / aux



## L'EAU

L'eau est toujours la **meilleure boisson** : lorsque vous avez soif, choisissez de l'eau, **aussi bien pendant qu'entre les repas**. Pour réduire les emballages, il est préférable d'opter pour l'eau du robinet.

## ALIMENTS COMPLETS

Choisissez des **variétés de pain, de pâtes, de riz, etc. complets** car sans raffinage, ils sont plus nutritifs.

## L'HUILE D'OLIVE VIERGE

Pour la **cuisson** ou pour **assaisonner**, utilisez de l'huile d'olive vierge. Il existe de nombreuses variétés différentes et de grande qualité dans la région.

## ALIMENTS DE SAISON ET LOCAUX

Privilégiez-les, car ils sont plus **frais et conservent mieux** les arômes, les saveurs, les nutriments, etc. Leur consommation contribue au développement **économique et social** du territoire et a moins d'**impact sur l'environnement**. Choisissez ces produits en vrac ou en emballages réutilisables pour réduire les déchets.

moins de

**Évitez d'assaisonner** les aliments et les préparations, surtout celles des enfants, **avec du sel et du sucre**. Cela aidera à prévenir les maladies.

## SEL

Réduisez le sel que vous **ajoutez** aux aliments et aux préparations et essayez d'utiliser du sel iodé. De nombreux **aliments transformés** contiennent une grande quantité de sel. Les épices et les herbes aromatiques rehaussent la saveur des préparations.

## SUCRE

Réduisez autant que possible la consommation de **produits sucrés** (aliments et boissons) et **évitez d'ajouter du sucre** aux aliments et boissons.

## VIANDES ROUGES ET VIANDES TRANSFORMÉES

La viande rouge peut être incluse **1 à 2 fois par semaine au maximum**, et la consommation de **vianDES transformées** doit être **occasionnelle**.

## ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

**Évitez d'acheter et de consommer** régulièrement des aliments ultra-transformés, élaborés avec peu de matières premières auxquelles on a ajouté des sucres, des graisses, du sel, des amidons, des additifs, etc., qui modifient le goût, l'odeur, la couleur, la texture, etc., du produit.



## Recommandations de consommation des différents groupes alimentaires

Légumes	au moins 2 par jour pour le déjeuner et le dîner
Fruits frais	au moins 3 par jour
Féculents <sup>1</sup> complets	à chaque repas
Fruits secs (crus ou grillés)	3 à 7 poignées par semaine
Lait, yaourt et fromage	1 à 3 fois par jour
Viande, poisson, œufs et légumineuses	pas plus de deux fois par jour, en alternant :
Viande <sup>2</sup>	3 à 4 fois par semaine (maximum 2 fois par semaine pour la viande rouge)
Poisson <sup>3</sup>	2 à 3 fois par semaine
Œufs	3 à 4 fois par semaine
Légumineuses <sup>4</sup>	3 à 4 fois par semaine
Eau	selon la soif
Huile d'olive vierge	pour l'assaisonnement et la cuisson

Quantités non excessives, adaptées aux besoins et qui évitent le gaspillage alimentaire.

1. Le pain, les pâtes, le riz, le couscous, etc., sont considérés comme des aliments farineux, de même que les pommes de terre et autres tubercules.
2. Le terme « viande rouge » fait référence à toute viande issue des muscles des mammifères,

comme le bœuf, le veau, le porc, l'agneau, le cheval et la chèvre. La « viande blanche » désigne la viande de volaille, ainsi que la viande de lapin.

3. Il convient de diversifier les types de poissons, blancs et bleus, et de privilégier une pêche durable. Les fruits de mer font également partie de ce groupe.

4. En raison de leur composition nutritionnelle riche en glucides

et en protéines, les légumineuses peuvent être classées dans le groupe des aliments farineux, mais aussi dans le groupe des protéines (viande, poisson, œufs et légumineuses).

AVOIR DU PLAISIR  
TOUT EN MANGEANT  
SAINEMENT  
C'EST POSSIBLE !

