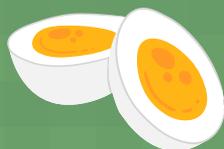




# MON LIVRET SUR L'ALIMENTATION

MAI 2025



COLLEGE LAËNNEC  
PONT-L'ABBÉ



# LES RECOMMANDATIONS

## MANGER, BOUGER, C'EST LA SANTÉ



EAU  
*à volonté*

BOUGEZ  
AU MOINS  
30 MINUTES  
PAR JOUR

LÉGUMES  
FRUITS

*au moins  
5 par jour*



FÉCULENTS

*à chaque  
repas*



LAIT  
FROMAGE  
YAOURT

*3 par jour*



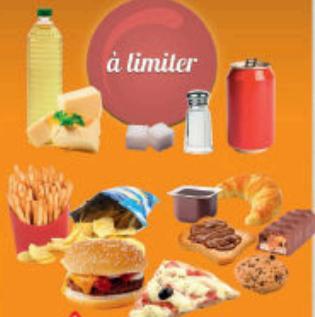
VIANDE OU  
POISSON OU  
OEUF

*1 à 2 fois  
par jour*



MATIÈRES GRASSES  
PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS

*à limiter*

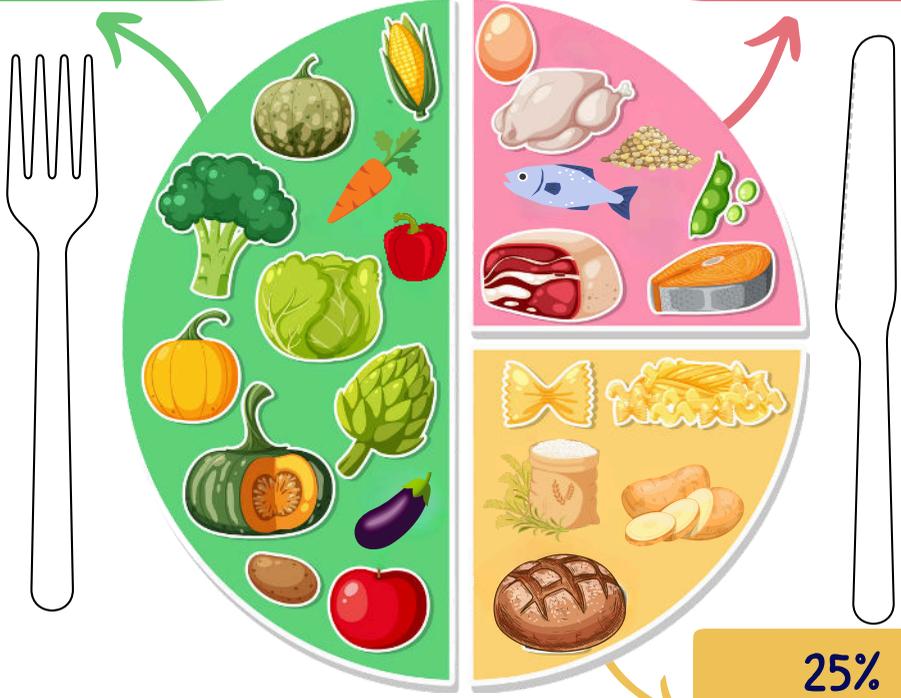


ATTENTION  
AUX GRAISSES, SUCRÉS  
ET SEL CACHÉS

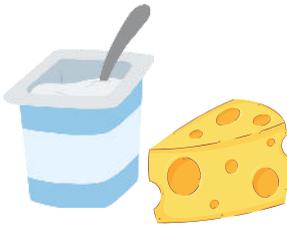
# MES REPAS ÉQUILIBRÉS : LE DÉJEUNER ET LE DINER

50%  
LEGUMES

25%  
PROTEINES



25%  
FECULENTS



(+)

EAU A  
VOLONTE

(+)

1 PRODUIT  
LAITIER

(+)

1  
FRUIT

**NB : L'équilibre alimentaire se construit sur la semaine,  
peu importe la structure des repas**

# CONSEILS POUR LE PETIT-DEJEUNER

**Le petit déjeuner permet de rompre le jeûne de la nuit et de remettre du “carburant” dans ton organisme pour te sentir en forme pour toute la matinée.**

**Dans l'idéal, il comprend :**

- un féculent (ex pain, céréales..)
- un produit laitier (lait, fromage, yaourt)
- et/ou un fruit.
- Pense à boire pour bien t'hydrater

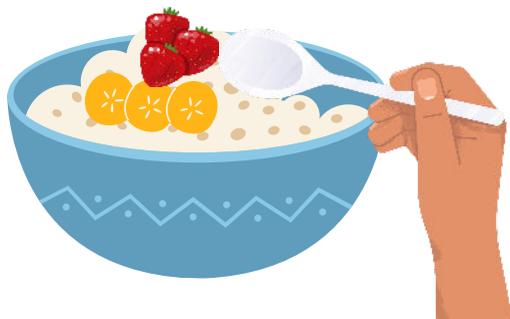
**Quelques idées:**

- le “vite fait” : lait / banane
- le “classique” : lait / pain beurre / compote ou fruit
- le “salé” : lait ou eau / pain fromage / fruit



**Si tu n'as pas faim en te levant, commence par t'habiller et te préparer, et adapte tes choix en fonction de ton appétit.**

**Tu peux aussi apporter une collation avec toi, facile à manger et à emporter et dans l'idéal peu sucrée (fruit, petit sandwich,..)**



# CONSEILS POUR LE GOÛTER



**Le goûter permet de reprendre de l'énergie et de patienter jusqu'au repas du soir. Le goûter est nécessaire que si tu as faim. Sa composition est à adapter en fonction de l'activité physique et /ou sportive.**

## ☞ **Activités sédentaires (faible dépense énergétique) :**

*Regarder la télé dans le canapé, scroller sur son téléphone, jouer à Brawl Stars, 1h de cours de français*

**🍏 Collation pas forcément nécessaire, privilégier des aliments légers comme un fruit (pomme, orange) ou une poignée d'amandes si une petite faim se fait sentir**

## ☞ **Activités légères (dépense modérée) :**

*Jouer à la Wii Sport, se balader avec les copains, aller au collège en vélo, préparer le dîner*

**🍌 Collation conseillée : Une banane, un yaourt nature avec du miel, un carré de chocolat noir et quelques noix pour un bon apport en énergie sans excès.**

## ☞ **Activités physiques modérées à intenses (dépense élevée) :**

*1h d'EPS, 2h d'activités physiques extrascolaires (athlé, foot, etc.), une session de surf*

**🍞 Collation conseillée avant : Un sandwich pain complet + jambon + fromage ou un smoothie banane/lait d'amande.**

**🥜 Après l'effort : Une barre de céréales maison (flocons d'avoine, miel, fruits secs) et une boisson de récupération (eau + un jus de fruit).**

# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

## Janvier

Avocat  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Courge  
Cresson  
Endive  
Fenouil  
Navet  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Pomme de terre

Potimarron  
Radis noir  
Rutabaga  
Salade  
Topinambour  
Ananas  
Banane  
Citron  
Clémentine  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme



## Février

Avocat  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou lisse  
Courge  
Endive  
Epinard  
Fenouil  
Navet  
Panais  
Patate douce  
Poireau

Pomme de terre  
Potimarron  
Radis noir  
Rhubarbe  
Salade  
Topinambour  
Ananas  
Banane  
Citron  
Clémentine  
Datte  
Kiwi  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme



## Mars

Artichaut  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou lisse  
Endive  
Epinard  
Fenouil  
Fève  
Navet  
Panais  
Patate douce

Poireau  
Pomme de terre  
Radis  
Radis noir  
Rutabaga  
Salade  
Topinambour  
Ananas  
Banane  
Citron  
Datte  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme



## Avril

Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Carotte  
Champignon  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Petit pois  
Epinard  
Fenouil  
Fève  
Navet  
Poireau  
Haricot vert

Radis  
Salade  
Ananas  
Banane  
Citron  
Fraise  
Kiwi  
Mandarine  
Mangue  
Orange  
Papaye  
Myrtille  
Fruit de la passion  
Pomelo  
Pomme  
Datte



## Mai

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Champignon  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Fève  
Navet  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

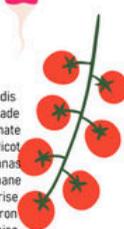
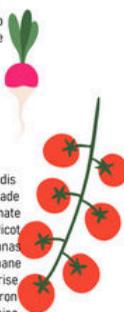
Salade  
Tomate  
Ananas  
Banane  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Mangue  
Myrtille  
Néfle  
Orange  
Pomelo  
Pomme  
Rhubarbe



## Juin

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Champignon  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Fève  
Haricot  
Navet  
Petit pois  
Poivron  
Pomme de terre

Radis  
Salade  
Tomate  
Abricot  
Ananas  
Banane  
Cerise  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Mangue  
Melon  
Pastèque  
Pêche  
Nectarine  
Rhubarbe



## Juillet

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Concombre  
Courgette  
Fève  
Haricot vert  
Navet  
Petit pois  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis

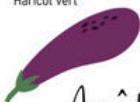
Salade  
Tomate  
Abricot  
Banane  
Cassis  
Citron  
Figue  
Framboise  
Grosseille  
Melon  
Mûre  
Myrtille  
Pastèque  
Pêche  
Nectarine



## Août

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Chou-fleur  
Chou rave  
Concombre  
Courgette  
Haricot vert  
Mais  
Navet  
Poireau  
Poivron  
Potimarron

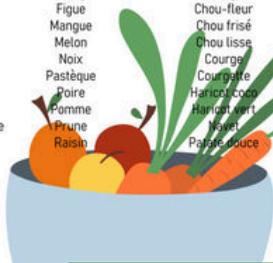
Radis  
Salade  
Tomate  
Banane  
Citron  
Figue  
Framboise  
Melon  
Myrtille  
Pastèque  
Pêche  
Nectarine  
Poire  
Pomme  
Prune  
Raisin



## Septembre

Artichaut  
Aubergine  
Brocoli  
Carotte  
Champignon  
Chou lisse  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Haricot coco  
Haricot vert  
Patate douce  
Poivron  
Pomme de terre  
Potimarron

Radis  
Salade  
Tomate  
Banane  
Citron  
Coing  
Figue  
Mangue  
Melon  
Noix  
Pastèque  
Poire  
Pomme  
Prune  
Raisin



## Octobre

Artichaut  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou-fleur  
Chou frisé  
Chou lisse  
Courge  
Courgette  
Haricot coco  
Haricot vert  
Navet  
Patate douce

Pomme de terre  
Potimarron  
Salade  
Tomate  
Banane  
Citron  
Coing  
Figue  
Grenade  
Mangue  
Noix  
Poire  
Pomme  
Raisin



## Novembre

Artichaut  
Avocat  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Champignon  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou lisse  
Courge  
Endive  
Fenouil  
Navet  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre

Potimarron  
Radis  
Salade  
Topinambour  
Ananas  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Mangue  
Noix  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme  
Raisin



## Décembre

Avocat  
Betterave  
Carotte  
Blette  
Céleri  
Champignon  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou lisse  
Courge  
Endive  
Fenouil  
Navet  
Panais  
Patate douce  
Poireau  
Pomme de terre  
Potimarron

Radis noir  
Rutabaga  
Salade  
Topinambour  
Ananas  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Grenade  
Kaki  
Kiwi  
Mangue  
Orange  
Poire  
Pomelo  
Pomme



Pour en savoir plus



# LE NUTRISCORE POUR MIEUX MANGER EN UN COUP D'OEIL !



NUTRI-SCORE

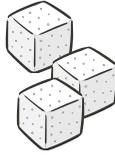


- Le Nutri-Score est un logo qui figure sur les emballages et qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.
- Il a été mis au point par des équipes de recherche composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes.
- Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel...)
- Au quotidien, ne cherche pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B ! Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.

# LIMITER LES PRODUITS SUCRÉS



=

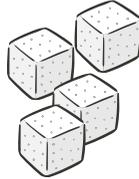


3 SUCRES



200 ml

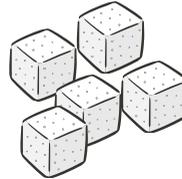
=



4 SUCRES



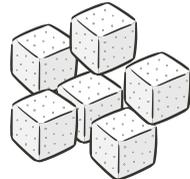
=



5 SUCRES



=



6 SUCRES

QUANTITÉ DE SUCRES AJOUTÉS A NE PAS DÉPASSER =  
50G/ JOUR, SOIT 8 CUBES DE SUCRE



- La quantité de sucres d'un produit figure dans le tableau des valeurs nutritionnelles
- Limite les aliments sucrés avec un Nutriscore D ou E

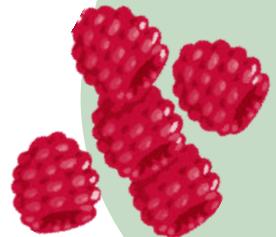
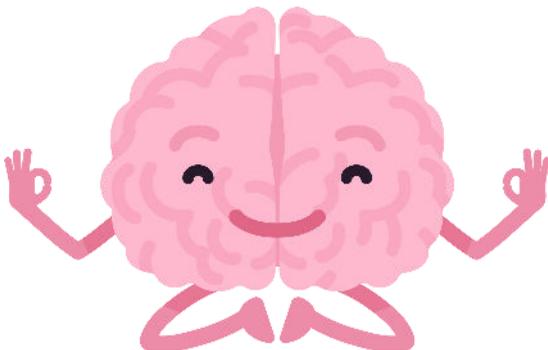
# MANGER ZEN

**Nous mangeons souvent par automatisme sans véritablement prendre conscience de nos sensations alimentaires de faim et de rassasiement.**

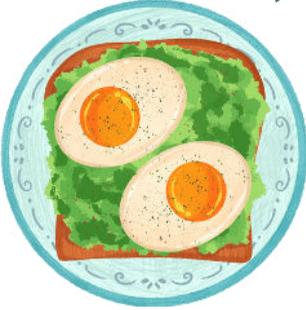
**En mangeant trop vite, tu ne laisses pas le temps à ton corps de ressentir la sensation de ne plus avoir faim (rassasiement).**

**Quelques astuces :**

- **Prendre le temps de t'asseoir confortablement à table**
- **Eviter de manger devant les écrans**
- **Sois attentif aux goûts, odeurs, textures,...**
- **Les goûts évoluent avec l'âge : n'hésite pas à goûter ou re-goûter des aliments**



# QUESTIONS - RÉPONSES



- **Pourquoi avoir un rythme de repas?**

ça permet de donner des repères à ton corps et de distinguer les sensations de faim et d'envie de manger

- **C'est grave de ne pas prendre de petit dej?**

Après toute une nuit sans avoir ni mangé ni bu, un p'tit dej, c'est mieux! Sinon, pour éviter le coup de pompe dans la matinée, emporte un morceau de pain, un fruit ou une poignée de fruits secs

- **Je ne mange pas de viande**

Les protéines c'est essentiel : mange chaque jour des oeufs, du poisson, des produits laitiers et/ou des légumineuses riches en protéines végétales

- **J'aime le sucré**

Un peu mais pas trop. Essaie de diminuer les quantités de sucre. Tu peux toujours te faire plaisir, mais pas à chaque repas

- **Je mange des céréales au petit déjeuner et j'ai faim à 10h**

Les céréales chocolatées fourrées et soufflées sont très sucrées et peu rassasiantes. Préfère du Muesli ou du pain



# POUR ALLER PLUS LOIN



- **Site Internet Manger Bouger**

**Pour des idées recettes**



**Pour des idées de menus  
équilibrés**



- **Des applications permettent d'analyser les étiquettes des produits alimentaires**
- **Si je me pose des questions, je peux contacter**
  - **mon médecin traitant,**
  - **l'infirmière scolaire,**
  - **une diététicienne**





Ce livret a été réalisé par la Communauté Professionnelle  
Territoriale de Santé (CPTS) du Pays Bigouden,  
association de professionnels de santé dans le cadre  
d'un Temps Fort Alimentation organisé  
avec le collège Laënnec en Mai 2025

Plus d'information sur [cptspaysbigouden.fr](https://cptspaysbigouden.fr)