



MON LIVRET SUR L'ALIMENTATION



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

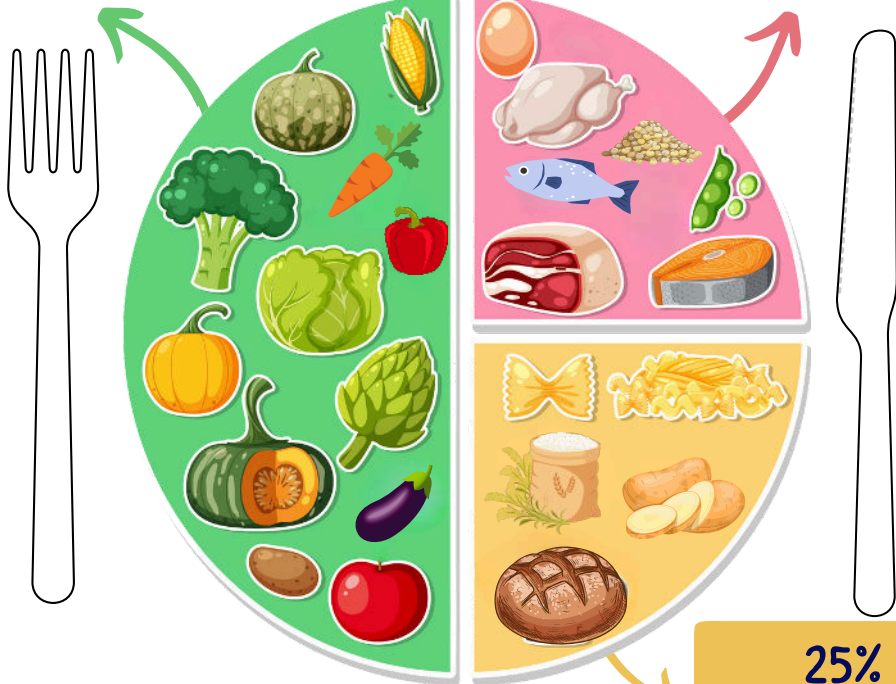


ATTENTION
AUX GRAISSES, SUCRES
ET SEL CACHÉS

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

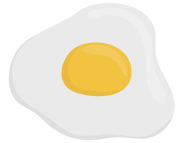
Le petit déjeuner permet de rompre le jeûne de la nuit et de remettre du “carburant” dans ton organisme pour te sentir en forme pour toute la matinée.

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**

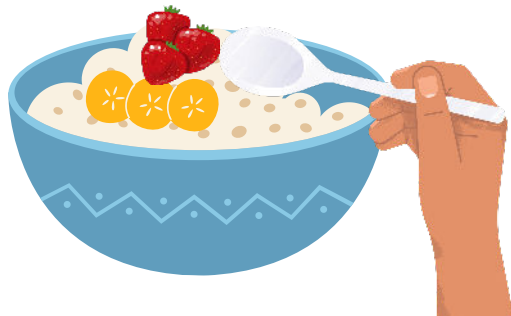
Quelques idées:

- **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 (athlétisme, 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
Panaïs
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
Panaïs
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
Panaïs
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

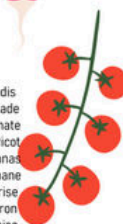
Salade
Tomate
Ananas
Banane
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Mangue
Myrtille
Néfle
Orange
Pomelo
Pomme
Rhubarbe



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

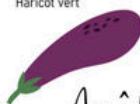
Salade
Tomate
Abricot
Banane
Cassis
Citron
Figue
Framboise
Grosseille
Melon
Mûre
Myrtille
Pastèque
Pêche
Nectarine



Août

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

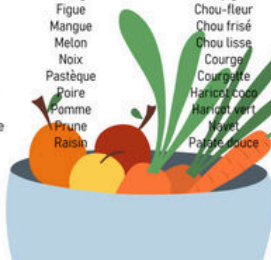
Radis
Salade
Tomate
Banane
Citron
Figue
Framboise
Melon
Myrtille
Pastèque
Pêche
Nectarine
Poire
Pomme
Prune
Raisin



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
Endive
Fenouil
Navet
Panaïs
Patate douce
Poireau
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
Panaïs
Patate douce
Poireau
Pomme de terre
Potimarron

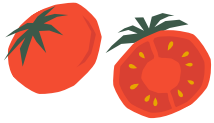
Radis noir
Rutabaga
Salade
Topinambour
Ananas
Banane
Châtaigne
Citron
Clémentine
Grenade
Kaki
Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomelo
Pomme



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



=

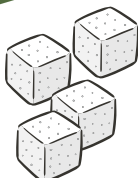


3 SUCRES



200 ml

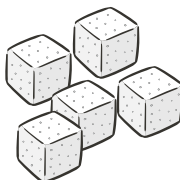
=



4 SUCRES



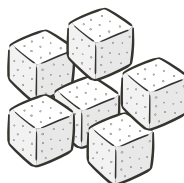
=



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

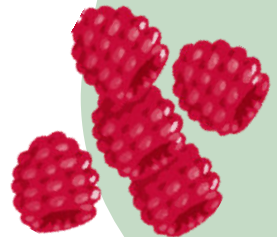
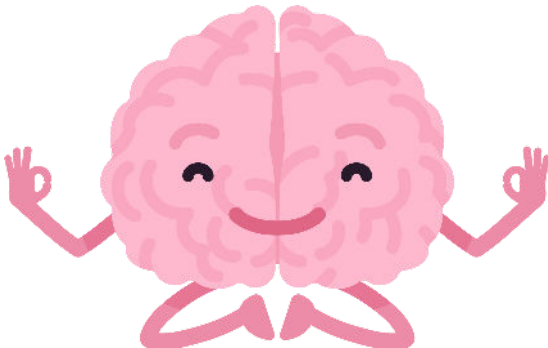
MANGER ZEN

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

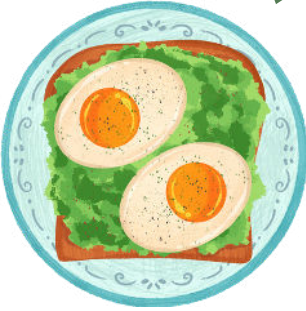
En mangeant trop vite, tu ne laisses pas le temps à ton corps de ressentir la sensation de ne plus avoir faim (rassasiement).

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

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