

## Conseils alimentaires pour une alimentation équilibrée

### Principes généraux

- **Anticipez les repas** : choisissez une vingtaine de recettes simples et rapides à alterner au fil des semaines.
- **Faites les courses après un repas**, avec une **liste basée sur les menus planifiés** pour la semaine : évitez les achats impulsifs influencés par la faim. Aide du **Nutriscore**.
- **Respectez trois repas par jour**, à heures régulières. Évitez de sauter un repas pour limiter les grignotages en dehors des repas et l'absence de faim pendant le repas.
- **Limiter les prises alimentaires hors repas**. Si nécessaire utiliser : fruits, laitage, pain ou fruits à coque (en quantité raisonnable).
- **L'alcool, les sodas** et autres boissons sucrées sont très caloriques, et doivent donc rester **très occasionnelles / exceptionnelles**.

### Aspect qualitatif : composition des repas

- **Des légumes à chaque repas** : frais ou surgelés (évitez les poêlées contenant peu de légumes). Attention aux conserves riches en sel.
- **Des féculents à chaque repas** : adaptez la quantité à votre faim. Riz, pâtes, pommes de terre, pain, quinoa, etc. Remplacer par légumes secs au moins deux fois par semaine (lentilles, pois chiches, haricots...).
- **Des protéines** : viande, poisson ou œufs 1 à 2 fois par jour. Le poisson est recommandé deux fois par semaine.
- **Des produits laitiers** : au moins deux par jour.
- **Des fruits** : 2 à 3 portions par jour, sous forme crue, en compote, ou même cuits.
- **Petit déjeuner** : produit céréalier (pain, céréales non sucrées), produit laitier (yaourt, lait, fromage), fruit.
- **Pour aller plus loin : le régime méditerranéen >>> flasher le QR code ou : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) rechercher « régime méditerranéen ».**



### Aspect quantitatif

- Une assiette normale ne devrait pas être remplie à ras bord. Il est préférable de se servir une **quantité raisonnable** dès le départ, quitte à **se resservir uniquement si la faim persiste**. Il n'y a **aucune obligation à finir son assiette** en l'absence de faim.
- Une astuce simple : utiliser une assiette à dessert bien garnie plutôt qu'une grande assiette peu remplie.

### Comportements alimentaires

- **Mangez lentement**, au moins **20 minutes par repas**, sans distraction (pas d'écran).
- **Bien mâcher** chaque bouchée en **portant attention à la nourriture et aux sensations qu'elle procure** (goût, texture, odeur, apparence visuelle des aliments).
- Posez-vous la question : *Pourquoi ai-je envie de manger ?*
  - **Faim réelle** : sensation physiologique.
  - **Envie gourmande** : tentation sans faim.
  - **Compulsion** : réponse émotionnelle (stress, anxiété, ennui...).

Identifier ces situations aide à adopter une relation plus sereine à la nourriture.

### Lien avec le mode de vie

- **Les troubles du sommeil, le stress, l'humeur** influencent notre comportement alimentaire.
- Il est utile d'explorer l'histoire pondérale (prise/perte de poids) en lien avec les événements de vie.
- Mieux comprendre ce lien **alimentation ↔ émotions** permet parfois d'agir sur les véritables causes.

### Pour les enfants

- Les enfants observent et imitent leurs parents : adoptez les bons gestes.
- Pt déjeuner : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/decouvrez-des-idees-de-petit-dejeuner>

### Ressources utiles

- <https://drv Vincent4.wixsite.com/drv Vincent> - Onglet Alimentation et nutrition, liens vers les sites suivants, flashez le QR code >>>
- <https://www.mangerbouger.fr>
- <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/guides-et-documents>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

