

Alimentation saine

Alimentation complète, équilibrée et variée

L'alimentation est très importante pour la santé. Elle doit être **complète, équilibrée, variée et adaptée aux goûts et aux besoins** de chacun.

Elle sera saine et complète si nous mangeons des **produits frais, de saison, locaux et complets**, non raffinés, transformés industriellement ou précuits, et avec peu de conservateurs ou d'additifs.

Manger est une nécessité, mais aussi un plaisir et un moment à partager et à savourer.

Il est très important de **manger tranquillement**, assis **à table et en famille** lorsque c'est possible, sans écrans.

Nous devrions adopter **un régime méditerranéen plus végétarien que carnivore**.

Si nous mangeons des céréales complètes et des légumineuses le même jour, nous obtenons les mêmes protéines que si nous mangions de la viande ou du poisson. L'excès de protéines animales est à éviter.

Les aliments à consommer tous les jours :

- Légumes (au déjeuner et au dîner).
- Fruits (au moins 3 par jour).
- Céréales complètes (à chaque repas).
- Noix (crues ou grillées).
- Huile d'olive (pour l'assaisonnement et la cuisson).
- Les aliments contenant du calcium, comme les produits laitiers (1 à 3 fois par jour).

Les aliments que nous mangerons trois à quatre fois par semaine : les légumes secs, le poisson, les œufs et la viande blanche.

Les aliments que nous ne mangerons qu'occasionnellement : la viande rouge, les saucisses, les sucreries, le beurre et les fritures.

C'est important :

- Boire entre un et deux litres d'eau.
- Manger quotidiennement des produits crus (fruits et salades).
- Manger des céréales complètes (elles apportent des fibres et des minéraux).

- Utiliser de l'huile d'olive pour la cuisson et l'assaisonnement (vierge si possible) et un peu de sel.

- Prendre trois à cinq repas par jour.

- Boire le moins d'alcool possible.

- Faire de l'activité physique tous les jours.



Quantité de nourriture

Cela dépend de notre âge, de notre activité physique, de notre constitution et de notre métabolisme. Les personnes plus âgées et moins actives devraient manger moins que les personnes plus jeunes ou physiquement actives.

Exemple de 5 repas par jour

- 1. Petit-déjeuner :** un produit laitier (yaourt, lait ou fromage) ou une boisson végétale enrichie en calcium, une céréale complète (sans sucre ni pain), une protéine animale ou végétale (saucisse maigre, houmous, thon, œuf) et un fruit (pas de jus).
- 2. En milieu de matinée :** une petite collation telle qu'un produit laitier, un fruit, un petit sandwich ou une poignée de noix.
- 3. Déjeuner :** une portion de légumes, plus une petite portion de viande, de poisson, d'œufs ou de légumineuses, accompagnée d'un féculent (pomme de terre) ou de céréales complètes (riz ou pâtes). Le meilleur dessert est toujours un fruit entier...
- 4. Collation :** similaire à celle du milieu de la matinée
- 5. Dîner :** plus léger que le déjeuner : une portion de légumes (soupes ou crèmes), plus une petite portion de viande, de poisson, d'œuf, de fromage frais ou de houmous, avec une garniture modérée de féculents ou de céréales complètes. Un fruit entier au dessert.