Pôle nutrition

Édition
“ Les bases de l’alimentation ”

Annah ALINS
Étudiante en Nutrition Sportive



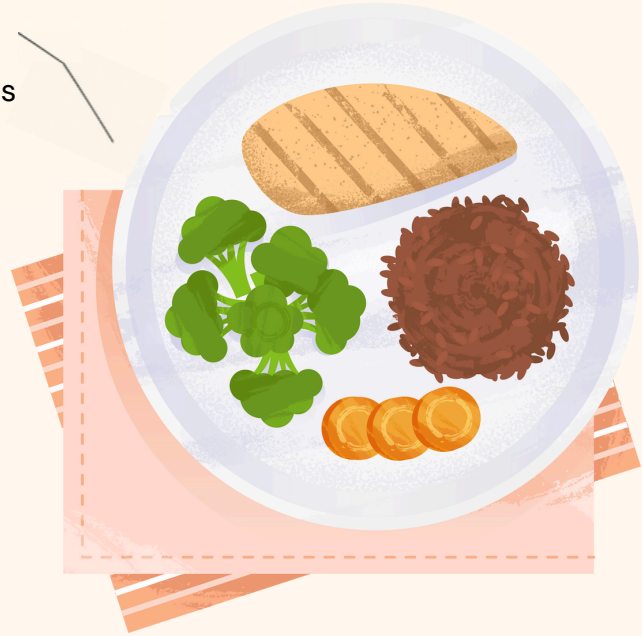
L’assiette visuelle parfaite



Le repas idéal

Assiette principale :

50 % légumes
25 % féculents
25 % de protéines



Boisson :

De l'eau !



1ère possibilité de dessert :

Un fruit ou une compote sans sucres ajoutés



Une entrée



2ème possibilité de dessert :

Un produit laitier



Annah ALINS

Les familles d'aliments

Il existe 7 familles d'aliments :

Protéines

Viande
Poisson
Oeuf
Tofu

Association légumineuses + féculents

Boissons

Eau
Tisane

Fruits - Légumes

Tomate
Carotte
Fraises
Aubergine
...

Matières grasses

Beurre
Huiles
Crème fraiche
Avocat
Graines oléagineuses

Féculents

Pomme de terre
Patate douce
Quinoa
Riz
...

Produits laitiers

Lait
Yaourt
Fromage

Produits sucrés

Jus de fruit
Sodas
Bonbons
Biscuits
...

Annah ALINS

Les rôles de ces familles

Protéines

- Maintien et développement musculaire
- Immunité (anticorps)
- Digestion (enzymes digestives)

Boissons

- Thermorégulation (régulation température corporelle)
- Elimination des déchets et toxines du corps

Fruits - Légumes

- Apport de fibres
- Amélioration du transit
- Rôles hypoglycémiant et hypotriglycéridémiant

Matières grasses

- Rôle hormonal
- Apport de vitamines liposolubles : vitamines D, A, E, K

Féculents

- Principal substrat énergétique pour le corps

Produits laitiers

- Apport de calcium
- Minéralisation osseuse

Produits sucrés

Plaisir alimentaire !

Annah ALINS

La pyramide alimentaire et les fréquences de consommation



Recommandations de Manger Bouger :

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↱



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.