

# “ Pour être bien dans mon assiette

Je mange de tout ”



Adopter son alimentation selon son âge, son mode de vie et son budget, adopter et conserver des habitudes alimentaires satisfaisantes tout en se faisant plaisir tel est l'objectif ! Comment ? En suivant quelques règles simples de diététique.

PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODÈLE  
A DEL'AVENIR

Pour fonctionner, notre organisme a besoin d'eau et de nutriments. Il n'existe pas d'aliment parfait : aucun ne peut à lui seul apporter tous les nutriments essentiels à notre corps. Pour couvrir nos besoins, il suffit de suivre les recommandations du PNNS\* en piochant chaque jour dans les 7 groupes d'aliments identifiés par une assiette de couleur différente : céréales et dérivés, pommes de terre et légumes secs (marron) ; viandes, poissons et œufs (rouge) ; légumes et fruits (vert) ; produits laitiers (bleu) ; produits sucrés (rose) ; boissons (gris) ; matières grasses (jaune).

Pour que l'équilibre soit le plus souvent à votre menu, affichez ce mémo dans votre cuisine et vérifiez ainsi la fréquence des 9 repères dans votre quotidien.

## laViande

DES MÉTIERS, UNE PASSION

# L'équilibre alimentaire,

en suivant les repères de consommation du PNNS

Céréales, pommes de terre légumes secs  
À chaque repas et selon l'appétit

Viandes, poissons, œufs  
1 à 2 fois par jour

Légumes, fruits  
Au moins 5 par jour

Matières grasses  
Limiter la consommation

Boissons  
De l'eau à volonté

Lait, produits laitiers  
Adultes : 3 par jour  
Enfants : 3 à 4 par jour

Sucre, produits sucrés  
Limiter la consommation



Activité physique  
Adultes : au moins 1/2 h par jour  
Enfants : au moins 1 h par jour

Sel  
Limiter la consommation

# Viandes • Poissons • Oeufs



Vitamines  
du groupe  
B

Fer

Protéines  
d'origine  
animale

1 à 2 fois  
par jour

## MENU

- Salade d'endives aux noix
- Pierrade de bœuf
- Pâtes fraîches
- Fromage blanc
- Pomme au four  
à la cannelle
- Tisane



# Viandes • Poissons • Oeufs

## Ce qu'ils nous apportent



### Conseil d'expert

#### Une palette de morceaux

Bœuf, veau, agneau, porc, produits tripiers, viande chevaline : la viande, c'est plus de 100 morceaux à déguster ! La teneur en lipides des viandes varie selon les morceaux et pas uniquement selon l'espèce. Ainsi, pour la viande de bœuf, la majorité des morceaux contient moins de 6% de lipides. Par ailleurs, il faut savoir que les viandes apportent non seulement des protéines et du fer, mais aussi du zinc, du sélénium et des vitamines du groupe B (B6 et B12).



### Des protéines

• Elles sont composées de petites unités répondant au nom d'acides aminés. Huit d'entre eux sont appelés « acides aminés indispensables » car notre corps ne sait pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Les protéines d'origine animale ont l'avantage de les apporter en proportion équilibrée.

### Du fer

- Indispensable puisqu'il contribue à fixer l'oxygène pour mieux le fournir à nos cellules.
- Important : le fer de la viande se présente majoritairement sous une forme dite « héminique » particulièrement bien assimilée par notre organisme. Le fer non « héminique », présent dans les aliments d'origine végétale, les œufs et les produits laitiers, est 5 à 6 fois moins bien absorbé.

**Le PNNS recommande de consommer un aliment du groupe viandes, poissons, œufs, une à deux fois par jour en alternance :**

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins deux fois par semaine

# Céréales et dérivés

## Pommes de terre

## Légumes secs

Glucides complexes

Fibres

Minéraux

Vitamines du groupe B

Protéines d'origine végétale

A chaque repas et selon l'appétit

### MENU

- Salade de blé aux petits légumes
- Gâteau de thon et tomates
- St Marcellin
- Soupe de pêches aux épices
- Eau citronnée





# Céréales et dérivés Pommes de terre Légumes secs

## Ce qu'ils nous apportent

### Conseil d'expert

#### Bouger

L'exercice physique, qui mobilise nos muscles, régule notre appétit, accroît nos dépenses énergétiques et permet d'éviter le stockage des graisses, est un bienfait pour notre corps autant qu'une source de détente pour notre esprit.

Alors marchons, bougeons...

Ça aussi, c'est bon pour notre équilibre !



Activité physique

Adultes : au moins 1/2 h par jour

Enfants : au moins 1 h par jour

### Des glucides complexes

- Source d'énergie privilégiée pour les muscles, lors d'efforts spécifiques.
- D'assimilation lente, ils sont présents dans les produits céréaliers (riz, pâtes, pain, maïs, blé), tubercules (pommes de terre, manioc) et légumes secs (lentilles, haricots secs, pois cassés...).

### Des fibres alimentaires

- Elles ont un intérêt nutritionnel non négligeable et sont principalement présentes dans les céréales complètes et les légumes secs.

### Des protéines d'origine végétale

Le PNNS recommande de consommer du pain, des céréales, des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit :

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

# Matières grasses

## MENU

- Radis au beurre
- Œufs cocotte aux épinards
- Riz au lait
- Eau minérale

Limiter  
la  
consommation

Lipides

Vitamines  
A et E





# Matières grasses

## Ce qu'elles nous apportent



### Conseil d'expert

#### Le bon équilibre

Il est aujourd'hui bien démontré qu'une alimentation excessive, même variée, peut favoriser l'apparition de certaines pathologies à long terme (obésité...). La diversité ne suffit pas à elle seule à éviter les surpoids.

À l'opposé, négliger trop longtemps certains groupes d'aliments peut aboutir à des carences.

### Des lipides ou graisses

- Ils représentent la principale forme d'énergie stockable par notre organisme.
- Ils sont cependant indispensables notamment à la construction et au fonctionnement de notre système nerveux.
- Bien visibles dans les corps gras d'assaisonnement, comme le beurre, la crème, les huiles, les margarines. Ils sont également présents, de façon plus discrète, dans de nombreux aliments (viennoiseries, pâtisseries, biscuits sucrés et salés, la plupart des fromages, certaines viandes...).

- Le PNNS recommande de limiter la consommation des matières grasses ajoutées :**
- privilégier les matières grasses végétales
  - favoriser la variété
  - limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)



# Boissons



Eau

De l'eau  
à  
volonté



## MENU

- Velouté de courgettes
- Curry de poulet
- Riz basmati
- Reblochon
- Salade d'oranges aux raisins de corinthe
- Eau gazeuse



# Boissons

Ce qu'elles nous apportent

## Conseil d'expert

### Maintenir des repas structurés

La composition et la régularité des repas contribuent à la construction de l'équilibre garantissant, à la fois, une quantité suffisante d'énergie et la variété alimentaire. Pour assurer une assimilation optimale des nutriments par votre corps, il est conseillé de répartir notre prise alimentaire en 3 ou 4 repas dans la journée. Mais le plus important est de respecter notre rythme biologique : nous éviterons d'autant mieux ces petites fringales qui conduisent au grignotage.

## De l'eau

- L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme

**Attention** : les boissons sucrées (tonics, sodas, colas, limonades...) contiennent une quantité très variable de glucides simples. Elles ne remplacent pas l'eau de boisson.

**Le PNNS recommande de consommer de l'eau à volonté :**  
- au cours et en-dehors des repas  
- limiter les boissons sucrées

## MENU

- Concombre à la bulgare
- Paupiettes de veau
- Méli-mélo de brocoli et chou-fleur
- Semoule au lait aux pommes
- Eau plate

Au moins  
5 par  
jour

# Légumes • Fruits

Vitamines

Fibres

Minéraux

Eau



# Légumes • Fruits

## Ce qu'ils nous apportent



### Conseil d'expert

#### L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire ne se fait pas forcément sur un repas, ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours, voire une semaine. En France, la viande et le poisson sont souvent consommés au sein d'un plat complet avec des légumes et des féculents, ce qui peut favoriser la variété des repas et la présence d'un grand nombre de groupes d'aliments.

### Des micro-nutriments

- Les fruits et les légumes contiennent :
  - des vitamines (provitamine A, vitamine C, folates (vitamine B9) ...).
  - des minéraux (calcium, magnésium, manganèse, fer...).

### Des fibres alimentaires

- Elles jouent un rôle primordial dans le bon fonctionnement de notre transit intestinal.
- Sans aucune valeur calorique, elles ne font pas partie de la famille des nutriments énergétiques.

### De l'eau

- Le PNNS recommande de consommer au moins 5 fruits ou légumes par jour :**
- à chaque repas et en cas de petit creux
  - crus, cuits, naturels ou préparés
  - frais, surgelés ou en conserve

# Sucre • Produits sucrés

## MENU

- Fenouil en salade
- Gigot d'agneau
- Flageolets
- Yaourt
- Tarte aux poires
- Eau de source

Limiter  
la  
consommation

Glucides  
simples



# Sucre • Produits sucrés

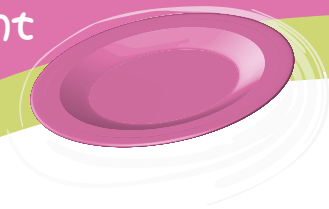
## Ce qu'ils nous apportent

### Conseil d'expert

#### **Manger équilibré ne signifie pas faire un régime...**

...ou se priver à tout jamais de frites ou de chocolat !

La règle est de compenser : si vous avez envie de frites, évitez de consommer dans la même journée d'autres aliments gras. Un petit carré de chocolat avec le café ne peut pas vous faire de mal si vous n'avez pas pris un dessert très riche juste avant ! Aucun aliment n'est mauvais pour notre équilibre ou notre santé. Évitions juste les excès dans un sens — trop de — ou dans l'autre — pas assez de — : ils risquent d'avoir des conséquences défavorables sur notre organisme



## Des glucides simples ou « sucres »

- Ils constituent une source d'énergie importante.
- D'assimilation rapide, contrairement aux glucides complexes des féculents, ils sont contenus dans le miel, le sucre, les confiseries, la confiture, le chocolat...

## Et surtout du plaisir !

**Le PNNS recommande de limiter la consommation des produits sucrés :**

- **attention aux boissons sucrées**
- **attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)**

# Lait • Produits laitiers

Calcium

Vitamines  
du groupe  
A et B

Protéines  
d'origine  
animale

## MENU

- Soufflé au fromage
- Emincé de canard
- Parmentier de potiron
- Raisins blancs et noirs
- Carafe d'eau

ADULTES

3 par  
jour

ENFANTS-ADOS

3 ou  
4 par  
jour



# Lait • Produits laitiers

Ce qu'ils nous apportent

## Conseil d'expert

### Adapter les quantités

Autour de la table, tout le monde n'a pas le même appétit, les mêmes besoins nutritionnels, les mêmes goûts... aussi, pensez à adapter les portions en fonction de l'âge et du niveau d'activité physique de chacun.

## Des protéines d'origine animale

- Elles jouent un rôle prépondérant dans la fabrication et le renouvellement des tissus de notre corps et sont nécessaires à sa croissance.

## Du calcium

- Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium, micronutriment indispensable pour avoir des os solides à tous les âges de la vie.

## Des vitamines du groupe B et de la vitamine A

Le PNNS recommande de consommer trois à quatre produits laitiers (lait, yaourt, fromage) par jour :

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

Produits laitiers  
Adultes : au moins 3 par jour  
Enfants : 3 à 4 par jour