

EN PRATIQUE

COMMENT FAIRE ?



BIEN MANGER EN PEU DE TEMPS...

J'emporte des aliments faciles à consommer : yaourts à boire, fruits, compotes, petits pains...

Je prépare à l'avance des plats que je n'aurai plus qu'à réchauffer.

PRÉPAREZ-VOUS UN SANDWICH.

Quelques idées :

- pain aux graines de pavot, thon, concombre, laitue et fromage frais.
- pain complet, brié, noix hachées, lamelles de pomme et feuilles d'endive.
- pain aux céréales, thon, œuf dur, dés de tomate et sauce au fromage blanc.

UN GOÛTER SI BESOIN

Un petit creux en milieu d'après-midi ?

En priorité, je choisis un fruit, un produit céréalier (petit pain individuel aux céréales par exemple) ou encore un produit laitier

BIEN MANGER SANS TROP DÉPENSER...

- ✓ Je prépare une liste et fais mes courses le ventre plein : je suis moins tenté et plus efficace.
- ✓ Je compare toujours les prix au kilo.
- ✓ Je cuisine : préparer un plat soi-même revient moins cher que de l'acheter tout préparé.
- ✓ J'opte pour les fruits et légumes de saison, moins chers et bien meilleurs.
- ✓ Je pense aux protéines bon marché : poulet, œufs, abats, poissons en conserve (thon, sardine...).
- ✓ Je vais au marché aux heures de fermeture, les prix sont souvent bradés.
- ✓ Je n'hésite pas à recourir aux produits surgelés et en conserve : (poissons, légumes,...)
- ✓ Je mange au Resto U : des repas variés et équilibrés à moins de 3 € !
- ✓ Je goûte avant de saler.
- ✓ J'évite de sauter un repas, ce qui est source de grignotages et déséquilibre mon alimentation.

PRÉVENTION SANTÉ



PRÉVENTION SANTÉ

Pour en savoir plus :

www.mgel.fr
www.mangerbouger.fr
www.inpes.sante.fr

Retrouvez-nous à la « semaine de l'Équilibre Alimentaire ».

Tous les ans, votre mutuelle organise au printemps, en partenariat avec votre restaurant universitaire, une Semaine dédiée à l'équilibre alimentaire.



MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE



conception : campus / www.campuscommunication.fr

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE,

C'EST DU



SPORT

Ma mutuelle,
mon partenaire
bien-être.

Ma mutuelle,
mon partenaire
bien-être.





INFOS PRATIQUES

VRAI FAUX ?



Pour être en forme et en bonne santé, le corps a besoin d'une alimentation saine, suffisante et appropriée.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE PERMET :

- De couvrir les **besoins nutritionnels indispensables** : protides, lipides, glucides, vitamines, minéraux, eau et fibres.
- D'assurer le **bon fonctionnement de l'organisme** et donc d'améliorer la performance physique et intellectuelle.
- A long terme, c'est aussi **se protéger de maladies** cardio-vasculaires, des cancers, du diabète, de l'obésité...



L'obésité est une maladie, elle touche actuellement 5,3 millions d'adultes français.

MANGER ÉQUILIBRÉ, CE N'EST PAS FAIRE UN RÉGIME C'EST AVANT TOUT :

LA QUALITÉ : Je varie et diversifie mes aliments sans interdits.

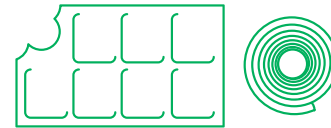
LA QUANTITÉ : J'adapte mes apports en fonction de mes dépenses énergétiques.

LA RÉGULARITÉ : 3 ou 4 repas dans la journée pour assurer une bonne répartition des apports alimentaires.

Manger c'est aussi s'accorder un temps de repos qui permet de rester efficace et concentré.

Produits sucrés :

Une petite douceur de temps en temps et pour le plaisir.



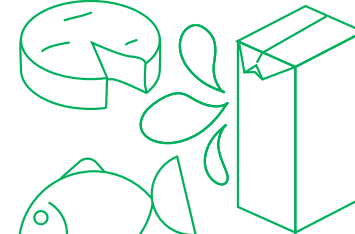
Matières grasses :

Elles sont indispensables à l'organisme mais en petites quantités. Privilégiez les graisses végétales et variez-les: huile d'olive, de colza...



Produits laitiers :

3 par jour sous toutes ses formes : lait, fromage, yaourt.



Viandes, poissons, œufs :

1 à 2 fois par jour. Essayez de mettre à votre menu du poisson deux fois par semaine.



Fruits et légumes :

Au moins 5 portions par jour sous toutes ses formes : crus, cuits, frais, surgelés, en conserve ou en jus (100% pur jus).



Féculets, céréales, pain :

A chaque repas et selon l'appétit. Associés aux légumes, ils constituent un carburant indispensable à l'organisme

Eau :

A volonté et sous toutes ses formes (plate, gazeuse, minérale). Pour une bonne hydratation, n'attendez pas d'avoir soif pour boire !

Activité physique :

Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour. Privilégiez les escaliers à l'ascenseur.



«Le pain fait grossir»

FAUX. Le pain en lui-même ne fait pas grossir, c'est ce que l'on mange avec et la manière dont on le prépare qui peut augmenter son apport calorique. Même dans le cadre d'un régime amaigrissant, le pain ne doit pas être supprimé. N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas, surtout s'il n'y a pas d'autres féculents au menu.



«Il n'y a pas d'aliments interdits»

VRAI. On peut manger un plat de pâtes, de riz ou de pommes de terre, chaque jour. Attention aux sauces !! Les corps gras sont à utiliser tous les jours mais en petite quantité.



« Il y a moins de sucre dans les boissons light»

VRAI. Les boissons light contiennent moins de sucre et sont effectivement moins caloriques, en effet une canette de soda contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre. Mais dans ces boissons light, le sucre a été remplacé par un édulcorant qui a l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de te donner envie de manger ...sucré !



L'alcool ne désaltère pas, il déshydrate et est très calorique. Il ralentit l'élimination des graisses.

Par exemple, un verre de vin rouge apporte 80 calories, un verre de whisky 190 calories... sans compter le sucre !