

Bon à savoir !

La plupart des publications sont téléchargeables sur notre site internet www.mc.be/inforsante.

Vous pouvez obtenir les documents présentés dans cette brochure via :

- Le service Infor Santé de votre région ;
- Le numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ;
- Notre site internet www.mc.be/inforsante ;
- Ou encore, dans les points de contact proches de chez vous.



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Editeur responsable : Jean Hermesse, chaussée de Haecht 57940, 1031 Bruxelles – Janvier 2019.

L'assiette idéale



Des boîtes à tartines encore plus colorées en ajoutant des légumes crus comme des carottes, des tomates cerises, des radis ou des concombres.

Pour donner envie de dévorer vos préparations, variez les formes: potages, crudités, gratins, poêlées, légumes farcis... Pour les petits, un bâtonnet de carotte n'a rien à voir avec une potée.

Vos enfants n'aiment pas les pâtes ou le pain complet? Osez le mélange: une tranche de pain blanc et une tranche de pain complet.

Votre enfant n'aime pas le goût du lait? La texture du fromage? Une préparation maison est une bonne alternative. Et pourquoi ne pas lui proposer un milk-shake ou un yaourt nature aux fruits frais pour le goûter?

BOÎTE À IDÉES POUR LES KIDS



FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

PRINTEMPS

épinard, fenouil, blette, navet, radis, artichaut, chou-fleur, fraise, rhubarbe, cerise...

ÉTÉ

ail, haricot vert, maïs, poivron, céleri, brocoli, petit pois, courgette, abricot, raisin, melon, prune...

AUTOMNE

chicon, poireau, potiron, scarole, chou rouge, carotte, figue, châtaigne, coing, pomme...

HIVER

frisée, potimarron, chou de Bruxelles, betterave, cresson, banane, kiwi, ananas, clémentine, poire...

De meilleures habitudes

C'est par ici que cela se passe

Je ne prends pas de petit-déjeuner parce que je n'ai pas le temps ou pas faim

- Je mange léger au souper pour favoriser un meilleur appétit le matin
- Je bois de l'eau au lever
- Je prépare mon repas la veille
- J'emporte mon repas avec moi pour le manger un peu plus tard
- Je commence par manger une petite portion, puis j'augmente petit à petit

Je grignote entre les repas ou le soir devant la télévision... Que faire?

- Je réduis les quantités (je mange dans un bol et non à même le paquet)
- Je me brosse les dents après le repas pour couper l'envie de grignoter
- Je bois un grand verre d'eau, une boisson chaude non/peu sucrée
- J'opte pour des aliments moins caloriques/ moins riches

J'ai tout le temps envie de sucré

- Je démarre ma journée par un petit-déjeuner moins ou non-sucré
- J'évite les sucres de substitution (édulcorants...) qui entretiennent l'envie de sucre
- Je diminue progressivement mes quantités de sucre sur la journée

Je ne ressens pas la sensation de satiété (la sensation d'avoir suffisamment mangé)

- Je mange lentement et je prends le temps de bien mâcher
- Je me concentre sur mon repas (sans télé, sans téléphone, sans lecture)
- Je réduis les quantités dans mon assiette et me ressers si besoin

À chacun son rythme! Manger est avant tout un plaisir! Osez tester, adapter et apprécier de nouvelles habitudes.

Inspecteur d'étiquettes

Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est. Les ingrédients sont indiqués par ordre de quantité. Le premier est le plus présent et ainsi de suite...



Voyage au pays des saveurs avec les épices et aromates

Les herbes aromatiques: aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, romarin, sauge, thym...

Les légumes aromatiques: l'ail, l'échalote, l'oignon...

Les épices: curry, curcuma, badiane, paprika, noix de muscade, safran...

Attention, certains mélanges de plusieurs épices « tout-prêts » contiennent aussi du sel.



Saine Attitude

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Introduction

« Bien manger », « manger sainement », « trouver un équilibre » ... plus facile à dire qu'à faire ? Dans nos vies d'adultes super actifs, nous avons tellement de choses à gérer que trouver le temps d'avoir une alimentation saine, c'est frigo impossible !

Et puis c'est bien connu, manger sainement c'est *trop cher, trop contraignant, trop de temps perdu* et surtout *trop déprimant* ! Qui a envie de manger de la salade assaisonnée à l'eau plate à chaque repas ? Certainement pas les parents et encore moins les enfants.

Et pourtant, nous avons parfois envie de changer un peu notre façon de manger. Peut-être même de chasser nos « mauvaises habitudes ». A frigo impossible, nul n'est tenu !



Inspecteur d'étiquettes

Pour bien choisir ses aliments, un bon réflexe est de lire les étiquettes des produits. Mais comment s'y retrouver parmi toutes ces infos ?



Vous pouvez commencer par la liste des ingrédients en retenant quelques principes :

- Plus la liste des ingrédients est *courte*, mieux c'est. Cela signifie que le produit a été moins transformé par l'industrie et donc qu'il contient moins d'additifs (conservateurs, colorants...)
- Les ingrédients sont indiqués par *ordre de proportion* : le premier ingrédient de la liste est donc celui présent en plus grande quantité.

Vous retrouvez aussi sur les étiquettes les tableaux nutritionnels qui vous permettent de choisir un produit moins sucré ou moins gras. Cette étiquette doit toujours afficher les valeurs pour 100 ml ou 100 gr. C'est grâce à cela que vous pouvez comparer deux produits similaires.

L'eau

« L'eau, c'est pour porter les bateaux », « l'eau ça rouille », « ça n'a pas de goût ! ». Et pourtant, l'eau est l'unique boisson indispensable à votre organisme, que vous la préfériez en bouteille ou fraîchement sortie du robinet, plate ou gazeuse.

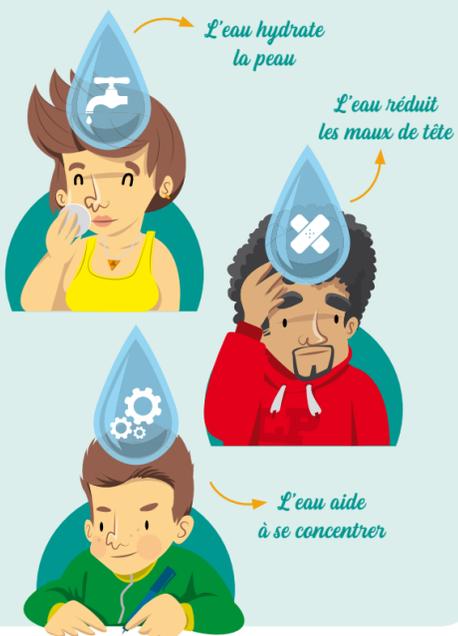
Un enfant a besoin de minimum un litre d'eau par jour et un adulte 1.5 l sans compter l'eau contenue dans les différents aliments. Adaptez ces quantités en fonction de l'activité physique et du climat.

Vous trouvez que l'eau c'est démodé et vous préférez la classe de ses voisins les sodas ? Leur taux de sucre est parfois inimaginable... Regardons plutôt :



Et si nous gardions les boissons sucrées pour les jours de fête pour encore plus les apprécier ?

Notre astuce maison : les eaux aromatisées « maison » (jus de citron, rondelles de concombre, fraise, menthe, pomme, basilic...) ne contiennent quant à elles aucun sucre ajouté.



Fruits et légumes

Des étals du marché au congélateur en passant par le rayon des conserves, le choix de fruits et légumes ne manque pas. Et pourtant, nous n'en mangeons pas assez !

Pour s'y retrouver, gardons en tête l'objectif des « 5 fruits et légumes par jour », c'est-à-dire **5 portions de 80 grammes**.

Mais c'est quoi une portion de 80 grammes ?

C'est :

- un fruit ou un légume de la taille d'une balle de tennis
- un bol de soupe ou une salade composée ou un jus frais
- 1 tasse (250ml) de légumes crus et ½ tasse s'ils sont cuits
- ½ tasse (125 ml) de fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve

Attention aux faux amis : les glaces, sorbets ou yaourts aux fruits ne peuvent être considérés comme une portion de fruits.

Les fruits et légumes surgelés (non préparés) sont intéressants car, quelle que soit la saison, ils contiennent autant voire plus de vitamines et minéraux que leurs homologues frais. Evitez les conserves au sirop qui contiennent trop de sucre et les conserves de légumes souvent trop riches en sel.



Les produits locaux et de saison à la loupe

Durant toute l'année, les supermarchés regorgent de produits issus des 4 coins de la planète. De quoi en oublier la véritable saison des fraises, des tomates ou encore des haricots. Respecter le rythme de la nature en choisissant des produits locaux présente divers avantages :

Pour votre santé

Les produits frais subissent moins de traitements, on consomme donc un produit **plus naturel**, moins ou pas transformé.

- Meilleure qualité** nutritionnelle (vitamines, minéraux...).
- Plus de goût** car les produits poussent dans les meilleures conditions possibles pour eux.

Acheter des fruits et légumes de saison, c'est bien bon mais parfois compliqué. Le frigo au dos vous servira de repère dans un premier temps et ensuite, vous trouverez vite illogique d'acheter des fraises en décembre !

Pour la planète

- Les produits parcourent moins de kilomètres, réduisant le coût des transports. Cela permet une **limitation des émissions de CO₂**.
- Les produits génèrent souvent **moins de déchets d'emballages**.

Pour votre porte-monnaie

Les coûts de transport et de production étant moindres, le produit est vendu **moins cher** au consommateur, ce qui lui permet de manger des fruits et des légumes tout en veillant à son budget. On **favorise ainsi l'économie locale** et on limite les intermédiaires.

Voyage au pays des saveurs

On pense souvent que bien manger, c'est manger sans goût ! Et pourtant... il existe plein de façons de booster le goût de vos plats.

D'abord dans la manière de les préparer :

- Variez les modes de cuisson : four, vapeur, au grill, à la plancha... ou cru !
- Variez les formes : en salade, en potage, en tarte, des légumes découpés ou entiers, en mousse, en flan...

Et ensuite, place aux épices et aux plantes aromatiques ! Elles ne demandent pas de travail supplémentaire mais surprendront vos papilles et celles de votre famille. Osez les nouveautés pour encore plus de découvertes !

Ma check-list

- J'élabore les menus de la semaine à l'avance
- Je prépare ma liste de courses pour éviter les tentations
- J'opte pour des encas sains
- Je teste de nouvelles saveurs et varie les plaisirs
- Je rythme ma journée par des repas et collations à heures régulières
- Je prends le temps de manger
- Je découvre les producteurs locaux de ma région

