

COULOMB Sandrine
Diététicienne Nutritionniste
07130 ST Peray

QUIZZ



Les grillades sont généralement des viandes maigres.

- FAUX



- Au contraire, beaucoup de morceaux à griller: entrecôtes, côtes de boeufs, côte d'agneau, travers de porcsont riches en graisses

Une assiette de frites équivaut à huit assiettes de pommes de terre vapeur.

- VRAI



- Les frites sont très riches en lipides. Attention donc aux fritures trop souvent répétées. Il est recommandé de cuisiner plutôt les légumes et les féculents sous différentes formes (gratin, farci, potage, etc.), en alternant cuits et crus.

Un paquet de 300 g de biscuits secs fourrés au chocolat équivaut à 5 morceaux de sucre et 1 cuillère à soupe d'huile.

- FAUX



- Il représente l'équivalent de 15 morceaux de sucre et de 3-4 cuillères à soupe d'huile ! Que ce soit au petit-déjeuner ou au goûter, préférez le pain (nutritionnellement plus adapté) aux viennoiseries et aux biscuits, beaucoup trop gras et riches en sucre.

Une canette de soda de 33 cl contient
contient l'équivalent de

- Réponse:
6 morceaux de sucre
- 2 morceaux de
sucre
- 4 morceaux de sucre
- 6 morceaux de sucre



Les fruits constituent des collations idéales à prévoir systématiquement.

- FAUX



- Tout dépend de ce qui est consommé lors des repas: si l'on y trouve déjà beaucoup de crudités et de fruits, il est préférable d'éviter d'en prendre.
- Attention aux personnes diabétiques

C'est beaucoup plus dommageable pour la santé de manger de la nourriture très sucrée que très salée

○ FAUX



○ Les excès de sucre ou de sel sont également dommageables pour la santé.



Des légumes et des légumineuses c'est la même chose

FAUX



- Les légumes sont bien connus: carottes, tomates, céleri, navet, choux, etc. La famille des légumineuses comprend notamment les haricots secs (haricots rouges, etc.); les fèves (fève de soja); les lentilles (rouges, vertes ou brunes); les pois secs (jaunes, pois chiches, petits pois etc.).

Elles sont nutritives et économiques.

Et font parties de la famille des **FECULENTS**. Elles sont riches en protéines, vitamines et en fibres alimentaires. Elles peuvent se substituer en tout ou en partie à la viande.

Tous les fromages s'équivalent

- FAUX



- Les fromages sont une excellente source de protéine. Toutefois, ils sont très riches en matières grasses (MG). Choisir des fromages ayant de faibles taux de MG.

Le chocolat contient beaucoup de protéines

- FAUX



- Il est surtout riche en sucre et en lipide. À manger modérément.
- Le chocolat noir est autant riche que le chocolat au lait simplement il a une meilleure valeur nutritive.

Le beurre est meilleur pour la santé que la margarine

- FAUX



- Le beurre, comme la margarine est très riche en gras. Il faut donc en consommer avec modération. Toutefois, comme le beurre est un produit d'origine animale, son gras contient du cholestérol. La margarine est fabriquée à partir de gras végétal. Choisir une margarine sans gras hydrogéné.

IL faut nager 30 min pour « brûler » les calories de 2 boules de glace.

- VRAI



- 30 min de natation représentent une dépense énergétique de 150 kcal ce qui correspond à 2 boules de glace.

COMMENT FAIRE POUR
MANGER
5 FRUITS ET LEGUMES ET
ATTEINDRE
L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE?

Petit-déjeuner



- Boisson chaude sans sucre
- Pain ou biscottes ou céréales + beurre ou confiture
- Produit laitier (lait ou yaourt 20% ou fromage blanc 20%)
- **Fruits ou compote ou petit verre de jus fruits**

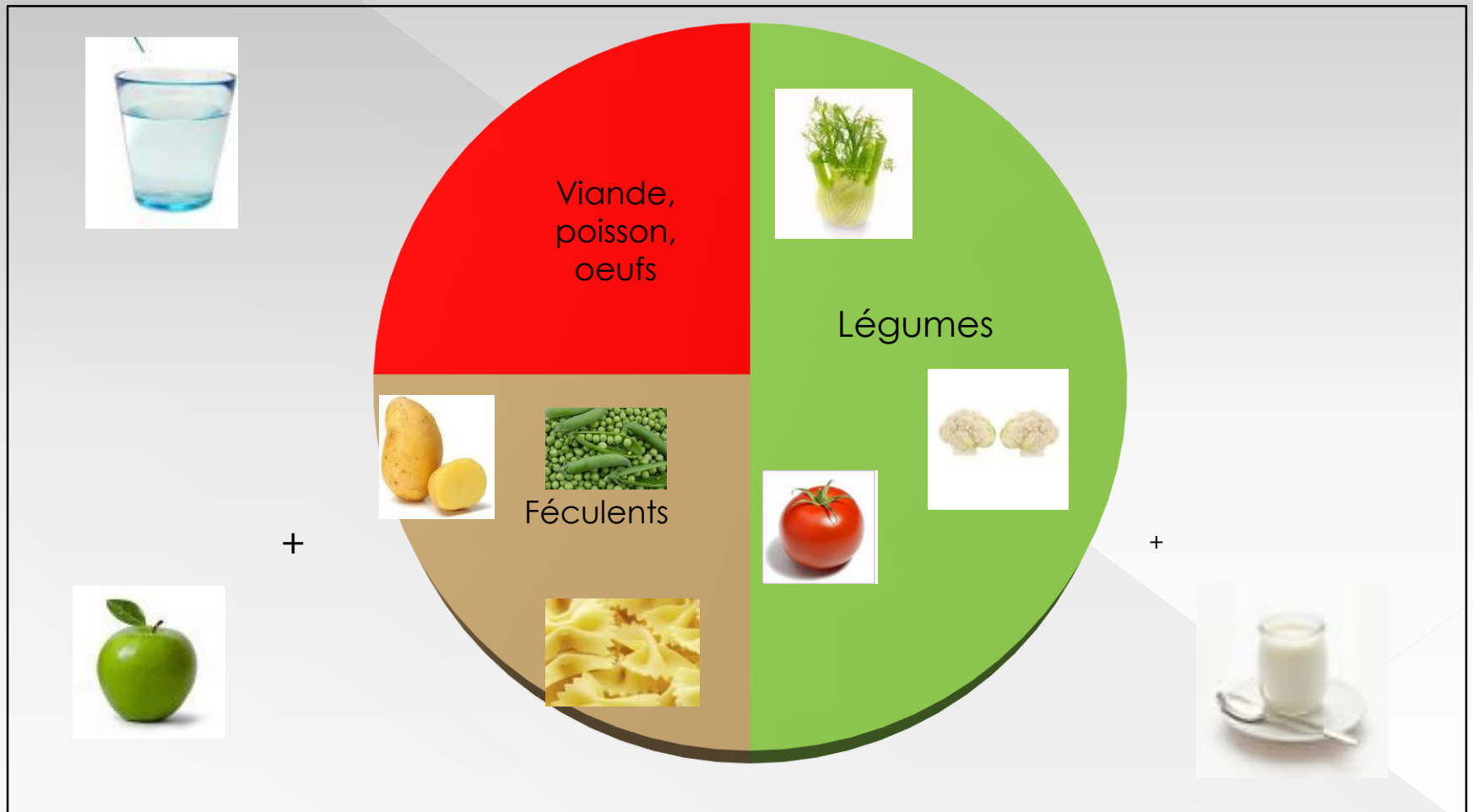


Déjeuner

- Légumes en entrée et/ou en plat principal
- Féculents
- Viande, poisson ou œuf
- Produit laitier
- **Fruit ou compote**



ASSIETTE EQUILIBREE



Dîner

- Entrée de légumes
- Féculents OU complément protéidique.
- Légumes cuits
- Produit Laitier
- **Fruit ou compote**

Equilibre Alimentaire

Petit-Déjeuner

- Pain ou biscottes
- Produit laitier
- Fruit ou compote ou jus de fruits

Déjeuner

- Entrée*
- Légumes
- Féculents ou pain
- Viande, poisson ou œufs
- Produit laitier (yaourt ou fromage blanc ou 30 g de fromage*)
- Fruits ou compote

Dîner

- Légumes
- Féculents (ou féculents cuisinés: 1 part de quiche ou pizza, quenelles, ravioles, gnocchis....)

OU

- Complément protidique (type :1 tranche de jambon ,1 oeuf*,Thon, sardine, maquereau, crevettes...)
- Produit laitier (yaourt ou fromage blanc ou faisselle)
- Fruit ou compote

Pourquoi 5 fruits et légumes?

- **Des nutriments indispensables**

Légumes et fruits font partie de la même famille d'aliments. On y trouve les mêmes nutriments essentiels : vitamines, minéraux, caroténoïdes... et bien sûr fibres. Ces micronutriments n'apportent presque pas de calories et sont pourtant indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

- - Ils interviennent également dans les processus de **prévention** : contre le vieillissement, certains cancers ou les maladies cardio-vasculaires.
- - Grâce à leur teneur en calcium et en potassium, les légumes et les fruits participent aussi à la lutte contre l'**ostéoporose**. Ils agissent en maintenant un bon équilibre acido-basique dans notre corps et limitent les fuites de calcium au niveau urinaire.

Pourquoi 5 ?

- ❑ Les quantités de micronutriments requises pour remplir tous ces rôles ont été calculées par des experts. Les résultats s'expriment en Apports journaliers recommandés (AJR).
- ❑ Pour les fruits et légumes, la quantité recommandée pour satisfaire ses AJR en vitamines, fibres et minéraux est d'environ **700 à 800 grammes par jour**. Une portion de légume étant d'environ 150 à 200 grammes, les recommandations de consommation proposent légitimement de manger 5 fruits et légumes par jour.

Pour être mieux rassasié sans prendre de calories

- Les légumes et les fruits ont un rôle supplémentaire : ils rassasient en apportant peu de calories : 15 à 25 calories en moyenne pour 100 grammes de légumes et 40 à 50 calories pour 100 grammes de fruits.
- La comparaison entre une pomme et des biscuits est parlante : 200 grammes de pomme apportent autant de calories que 25 grammes de biscuits. Ce sont les fibres qui rassasient. Plus le végétal en contient, plus il est rassasiant

ASTUCES

- Pensez à apporter un fruit pour la collation ou en en-cas avant le repas. C'est un coupe-faim naturel (grâce aux fibres et à l'eau qu'il contient).
 - Changez d'amuse-gueule. À côté des chips et du saucisson, proposez à vos amis des légumes (tomates cerise, concombre, melon, endives à tremper dans une sauce cocktail). À chacun de faire son choix.