

► Equilibre alimentaire

Varier les aliments

Féculents :

pain, ou pâtes, ou riz, ou pommes de terre, ou légumes secs à chaque repas

Légumes :

à chaque repas cuits et/ou crus, en salade, à la vapeur, en potage, au four, en cocotte...

Fruits :

principalement crus ou en compote, en salade ou au four

Boissons :

eau, jus de fruits sans sucre ajouté, sodas en petite quantité, éventuellement boissons "light".



Fromages :

de 45% à 50% de matières grasses : 1 part = 30g (1/8 camembert).

Laitages :

natures et non sucrés

Viandes et poissons :

cuits au four, grillés, en papillottes, sans ajout de matières grasses.

Manger de tout mais en quantité raisonnable



Vidéo Travail et équilibre alimentaire :
une affaire de tous les jours



155 rue Louis Blériot
BP 44

76232 Bois-Guillaume Cédex

Tél : 02 76 08 12 00

Mail : amsn@amsn.fr

www.amsn.fr

Nutrition & santé

Conseils pour une bonne hygiène alimentaire



Conception graphique service communication amsn refonte 04.2017 - Photos Adobe stock

amsn
entreprendre pour
la santé au travail

► Je prends le temps de manger

Petit-déjeuner au lever

Thé, café, chocolat au lait, jus de fruit avec pain ou biscotte, fruit, yaourt, céréales.

Collation vers 10/10h30

Fruit, compote sans sucre ou quelques fruits secs.

Déjeuner vers 12/13H

Entrée, plat avec des féculents et des légumes (par exemple : rôti de porc avec riz et ratatouille), laitage, fruit.

Eviter pizzas, flans ou desserts trop caloriques.

Dîner 1h30 à 3h avant le coucher

Entrée (crudités, potage), plat (viande ou poisson, légumes ou féculents), laitage, fruit.

Eviter les gros repas et les grignotages dans la soirée.

► Je mange un sandwich le midi

Favoriser : jambon, poulet, viande froide, thon, saumon, œuf, fromage plutôt que charcuterie.

Préférez : le pain complet, aux céréales plutôt que le pain blanc ou viennois.

Fait maison, il contiendra moins de sucres et de graisses que ceux du commerce.

Associer des crudités : kebab et hamburger accompagnés de salade plutôt que de frites. Préférer la moutarde plutôt que la mayonnaise ou le ketchup.

Choisir en dessert : un fruit, compote, salade de fruits plutôt qu'une glace, pâtisserie, viennoiserie... et de l'eau ou éventuellement une boisson light plutôt que du soda ou de la bière.



Pas plus de 2 sandwiches par semaine

Je prends quand même le temps de me pauser

► Entre les repas, j'évite de grignoter

Mieux vaut s'autoriser de vraies collations entre les repas que manger n'importe quoi et en continu.

Pour les collations, éviter de prendre systématiquement : barres chocolatées, biscuits, gâteaux, viennoiseries, chips, biscuits salés, charcuteries, sodas

Pour vous faire plaisir choisissez des aliments qui ont un intérêt nutritionnel : jus de fruits ou compote ou fruit, laitage, pain ou biscottes ou céréales, beurre, miel, confiture, boisson chaude ou peu sucrée ou eau ou éventuellement boisson light...mais aussi tomates cerises, radis, oeufs durs, bâtonnets de surimi, viande des grisons...

Pour réduire le grignotage, il est indispensable de prendre des repas principaux complets : ne pas oublier la portion de féculents car leurs sucres lents retarderont la sensation de faim.

Penser à boire de l'eau régulièrement

► Equilibre alimentaire

Quelques conseils pour de bonnes habitudes alimentaires

Maintenir un poids stable nécessite :

- des apports alimentaires corrects, biens répartis dans la journée
- de bien choisir ses aliments,
- de pratiquer une activité physique (30 mn de marche/jour).

Limiter :

- les matières grasses (beurre, huile, sauces, crème, charcuterie)
- les sucres rapides (confiseries, pâtisseries, sodas, miel)
- le sel (saler l'eau de cuisson uniquement, limiter les biscuits apéritifs, les plats cuisinés tout prêts)
- la consommation d'alcool

Ne pas chercher à faire de régime

Ils sont souvent suivis d'une reprise de poids ("effet yo-yo")