

1

Anticipez et planifiez vos repas

Pour consommer des plats équilibrés et diversifiés

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>



Vous permet d'organiser vos repas de la semaine

10

Veillez à boire suffisamment d'eau

Tout au long de la journée :

Au minimum **1,5 litres** d'eau = 8 verres / jour

9

Retrouvez le plaisir de manger des produits bruts, peu transformés

En cuisinant et en associant les différentes familles d'aliments apportant des nutriments complémentaires.

Cuisez avec vos enfants pour leur apprentissage du goût, et remplacez le sel par des épices et aromates.

Pour des idées de recettes :

<https://www.marmiton.org/>



<https://www.750g.com/>

8

Limitez les aliments ultra-transformés riches en sucres et en graisses

- **Evitez les stocks dans les placards.**
- **Consommez-les occasionnellement en vous faisant plaisir 2 à 3 fois par semaine :** le goûter « maison » cuisiné avec les enfants, l'apéro-visio avec les amis, la soirée pizza, le carré de chocolat noir +70% de cacao ...

2

Gardez le rythme de 3 repas / jour

- **Le petit déjeuner** est essentiel : il fournit de l'énergie pour bien démarrer la journée.
- **Au déjeuner et au dîner**, la composition de l'assiette ressemble à :
 - ¼ d'aliments sources de protéines (produits animaux ou légumineuses)
 - ¼ de féculents complets ou semi-complets
 - ½ de fruits & légumes



CONFINEMENT & NUTRITION

10 conseils pour garder la forme !

Objectif = rester en bonne santé

- **A court terme en renforçant son système immunitaire pour éviter toute infection**
- **A long terme pour préserver sa santé cardiovasculaire, métabolique, digestive, cognitive...**



7

Privilégiez les aliments sources de protéines, fibres, vitamines, minéraux :

- **Les fruits & légumes et les céréales complètes** sont riches en fibres qui rassasient et régulent la glycémie et l'absorption du cholestérol. La vitamine C permet de booster son système immunitaire.
- **Les viandes, poissons, œufs, légumineuses**, sont riches en protéines qui aident à conserver sa masse musculaire et procurent une sensation de satiété plus longue.
- <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/> vous aide dans la préparation de vos fruits & légumes



3

Adaptez vos apports énergétiques à vos dépenses réduites lors du confinement

- **Diminuez la quantité de glucides** (féculents et céréales) habituellement consommée.
- **Utilisez des assiettes adaptées, sans vous resservir d'un plat.**

4

Apprenez à écouter vos sensations de faim

Avant chaque repas, et ne les confondez pas avec l'envie de manger.

Prenez le temps de manger, et dégustez.

5

Prévoyez une collation si besoin

Elle limite le grignotage si vous avez faim entre 2 repas.

Avec des aliments pris sur le déjeuner ou le dîner (laitage, fruits frais ou oléagineux, pain complet).

6

Maintenez une activité physique adaptée

Pour conserver un bon métabolisme et un bon moral :

- **Eliminez le surplus d'énergie**
- **Détendez-vous**
- **Favorisez un sommeil de qualité**

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>

<https://www.objectifsportpourtous.com/les-activites/pilates-pour-tous/>

