

1. Introduction

- Evolution de l'offre alimentaire ces 70 dernières années
 - Après-guerre: nourrir la population
 - Industrialisation de l'agriculture
 - Apparition du supermarché
 - Démocratisation des réfrigérateurs et autres appareils ménagers
 - Industrialisation de la production alimentaire
 - Emancipation des femmes -> moins de temps pour cuisiner
 - Plats préparés
 - Complexification du choix alimentaire

Chloé De Smet

3

2. Les repères nutritionnels actuels

Chloé De Smet

4

5

La Pyramide 2020

La Pyramide Alimentaire

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE ÉCONOMIQUE DE VINCI

Matières grasses ajoutées
Modérément et varier les sources

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium
250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

Féculents
À chaque repas - Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Légumes
Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées
Eau à volonté

Non-indispensables
Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, sodas, sucres et/ou alcoolisés
En petites quantités

Fruits à coque et graines
15 à 25 g par jour

VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumes secs, alternatives végétales)
Poisson et fruits de mer: 0,2 kg par semaine
Équivalents: min. 100 g par semaine
Viande rouge: max. 300 g par semaine

Fruits
250 g par jour

Activité physique 30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

Chloé de Smet

5

6

L'épi alimentaire

Mieux manger

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

1. **PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS**
Au moins 125 g par jour
2. **FRUITS & LÉGUMES**
Fruits: 250 g par jour
Légumes: Au moins 300 g par jour
3. **LÉGUMINEUSES**
Au moins 1x par semaine
4. **FRUITS À COQUE & GRAINES**
15 à 25 g par jour
5. **SEL**
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 10284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien du FAWQ et du SPF Santé Publique

Chloé de Smet

6

7

L'épi alimentaire

Mieux manger

1. Préférer la version complète ou semi-complète des produits céréaliers (pain, riz, pâtes, quinoa, boulghour, épeautre, sarrasin...)
2. Minimum 6 portions de légumes et 2 portions de fruits de la taille du poing / jour
3. Légumineuses: 1 fois / semaine -> plat végétarien, galettes, boulettes, en salade, pois chiches grillés à grignoter, houmous...
4. Fruits à coque et graines: 25g / jour. Dans les pains, salades, mueslis et granolas, comme en-cas, energy balls
5. Miser sur les herbes aromatiques et les épices (attention à la sauce soja, bouillon, mélanges d'épices)

Chloé de Smet

7

1

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Au moins 125 g par jour

Remplacez les céréales raffinées par des **céréales complètes**

FARINE COMPLETE	PAIN COMPLET	RIZ COMPLET	PÂTES COMPLETES	BOULGHOUR
				
FLOCONS D'AVOINE	MAIS	QUINOA	PÉTALES DE CÉRÉALES COMPLETES	PAIN COMPLET CROQUANT SUEDOIS
				

2

FRUITS & LÉGUMES

Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE

Fruits : **2x** par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés

Légumes : répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER








5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER







Chloé De Smet

8

3

LÉGUMINEUSES

Au moins 1x par semaine

Remplacez la viande au moins 1 fois par semaine par des légumineuses. Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée.

POIS CHICHES	HARICOTS BLANCS	LENTILLES	HOUMOUS	HARICOTS BORLOTTI
FÈVES	HARICOTS ROUGES	TOFU	PÂTES AUX LÉGUMINEUSES	SOUPE AUX POIS CASSÉS

4


FRUITS À COQUE & GRAINES

15 à 25 g par jour


Le creux d'une main par jour
Non-enrobés, non-sucrés, non-salés

NOISETTES	GRAINES DE SÉSAME	AMANDES	NOIX	GRAINES DE LIN
GRAINES DE TOURNESOL	GRAINES DE COURGE	ARACHIDES	PURÉE DE FRUITS À COQUE OU GRAINES	PISTACHES

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



Chloé De Smet

9

5

SEL

Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

Limitez les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.

REPLACEZ

→

<p>✗ SEL</p> <p>✗ BOUILLON</p> <p>✗ CHIPS</p> <p>✗ PLATS PRÉPARÉS</p>	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>✓ ÉPICES</p> <p>✓ HERBES AROMATIQUES</p> <p>✓ FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS</p> <p>✓ PRÉPARATIONS MAISON</p>
---	-------------------------------------	--

5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



Chloé De Smet

10