

l'équilibre ALIMENTAIRE

L'organisme a besoin d'énergie (calories) et de nutriments (glucides, protéines, lipides, fibres, vitamines, etc.).

Une alimentation est équilibrée quand elle répond à la fois aux besoins en énergie et en nutriments. Ces besoins font l'objet de recommandations qui définissent la quantité et la fréquence des aliments au sein de chaque famille d'aliments en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité physique, etc.

Exemple pour une journée équilibrée.

	Déjeuner	Dîner	Goûter	Souper
DES FECULENTS A CHAQUE REPAS riz, pain et pâtes de préférence complets, pommes de terre	✓	✓	✓	✓
2 À 3 PRODUITS LAITIERS/JOUR varier lait, yaourt, fromage	✓	✓	✓	
1 À 2 PORTIONS DE VIANDE OU ÉQUIVALENT poisson, volaille, œufs, légumes, charcuterie				✓
3 PORTIONS DE LEGUMES/JOUR Ex : un bol de potage, une petite assiette de crudités ou une 1/4 d'assiette de légumes cuits		✓		✓
2 FRUITS/JOUR	✓			✓
Un peu de matière grasse pour cuire, assaisonner et tartiner	—	—	—	—
EAU À VOLONTÉ:				
• pour les enfants 5 x 200ml	✓	✓	✓	✓
• pour les adultes 8 x 200 ml	✓	✓	✓	✓

Manger mieux, Bouger plus, Tous en piste !

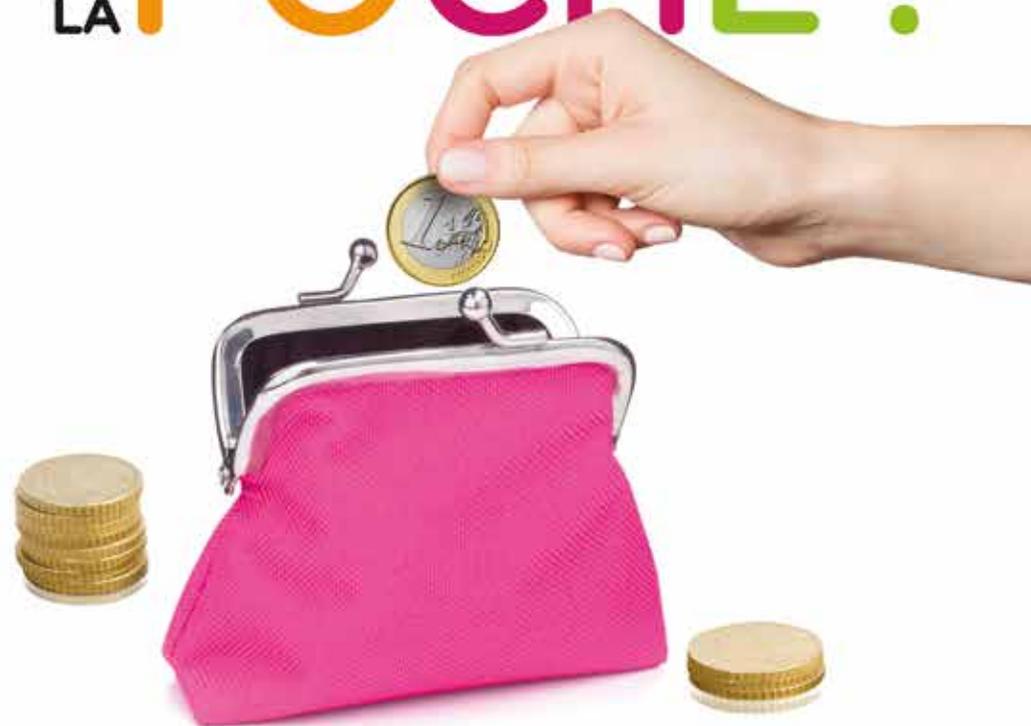
Plus d'informations ?

Echevinat de la Santé & de l'Environnement
Cellule Santé communale
084/32.69.94 - sante@marche.be

marche.be/viasano
viasano.be



manger malin...
C'EST DANS LA POCHE !



Bien manger à petits prix c'est possible

Avec quelques repères, un peu d'organisation et un minimum de temps en cuisine, vous pouvez conjuguer plaisir, équilibre et petit budget. Viasano vous donne des conseils pour planifier vos menus, acheter malin, préparer rapidement et vous régaler

manger malin

LA REGLE D'OR



DU FAIT MAISON

Un plat fait maison est toujours moins cher qu'un plat préparé du commerce. Il faut compter environ 1,45€ par personne pour une lasagne maison, 3,40€ par personne pour une lasagne de grande marque et 1,60€ pour une portion de lasagne 1er prix. La lasagne 1er prix est compétitive mais le goût sera-t-il au rendez-vous ? Il est normal qu'un plat préparé soit plus cher car au coût des matières premières s'ajoutent la préparation, l'emballage, etc.

UN PEU D'ORGANISATION

Pour éviter la tentation du plat préparé, de la friterie, du fast food ou du restaurant, solutions toujours plus coûteuses qu'un repas fait à la maison, pensez vos repas à l'avance et faites une liste de courses. Vous pourrez aussi vérifier plus facilement l'équilibre alimentaire de vos repas. Le tableau à la fin du livret est un exemple de répartition des aliments pour une journée équilibrée.

DES PRODUITS BIEN CHOISIS

L'objectif pour limiter le budget alimentaire est de faire les bons choix en alliant qualité nutritionnelle et petit prix. On pourrait facilement faire des économies et manger plus sainement en limitant la quantité de viande à 100g de viande et en alternant avec des œufs, de la volaille, du poisson ou des légumineuses. A l'inverse nous ne consomons pas assez de fruits et légumes qui sont peu coûteux en saison.

Achetez malin

- Comparez les prix au kilo et regardez en bas des rayons pour trouver les produits les moins chers.
- Attention à la promotion : est-elle vraiment intéressante ou vous incite-t-elle à acheter (et à manger) plus que nécessaire ?
- Optez pour des produits de base 1er prix: farine, riz, pâtes, lait, beurre, etc., la qualité est satisfaisante.
- Achetez des fruits et légumes de saison
- Vérifiez bien les dates limites de consommation (DLC) pour ne pas jeter les produits.
- Apportez vos sacs pour ne pas les acheter.

Le saviez-vous ?



Les boissons non alcoolisées (eaux minérales, jus de fruits, sodas, limonades, etc.) = 10% du budget alimentaire des Belges. L'eau, seule boisson indispensable, ne coûte pratiquement rien lorsqu'elle coule du robinet !

Fâché(e) avec la cuisine?

Les économies réalisées pourraient vous motiver !

Viasano met à votre disposition plus de 50 recettes simples et peu coûteuses (www.viasano.be)

