

# Une guide pour une alimentation saine en famille



*Bon appétit!*

*Plat équilibré, santé chaque jour*

Une notice bibliographique de cet ouvrage peut être consultée dans le catalogue de la Bibliothèque Générale du Gouvernement Basque:  
[www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin\\_a81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001](http://www.katalogoak.euskadi.eus/cgi-bin_a81a/abnetclop?SUBC=VEJ/J0001)

- Édition:** 1er mars
- © Administration de la Communauté Autonome Basque  
Département de Santé
- Nombre d'exemplaires:** 1020 exemplaires
- Publié:** Service Central des Publications du  
Gouvernement Basque  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Auteurs:** Département de Santé. Soins et Promotion.  
Aitziber Benito, Beatriz Nuin, Jon Sorarrain
- Traduction et adaptation:** Biltzen / Binari comunicación
- Design et mise en page:** xb comunicación gráfica
- Impression:** GRÁFICAS INGUGOM, S.L.
- ISBN:** 978-84-457-3586-2
- Dépôt légal DP:** LG G 12-2021

# Une guide pour une alimentation saine en famille



*Bon appétit!*

*Plat équilibré, santé chaque jour*



Service Central des Publications du Gouvernement Basque

Vitoria-Gasteiz, 2020

## Plat Sain

50%

FRUITS ET LÉGUMES



25%

PROTÉINES



HYDRATES DE CARBONE

25%



Pensez aux proportions de ce plat pour planifier le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner.

Une alimentation saine vous apportera plus de productivité au travail ou à l'école et plus d'énergie pour réaliser vos activités quotidiennes. Afin d'obtenir une alimentation saine, utilisez le modèle du Plat Sain.

Pour cela, veillez à ce que, **de tout ce que vous mangez pendant le jour**, la moitié soit des **fruits et légumes**, un quart soit des **hydrates de carbones ou glucide** et le quart restant soit des **protéines saines**.

*Essayez d'obtenir cet équilibre chaque jour !*



## 1. Fruits et légumes

Choisissez un arc en ciel de fruits, légumes et légumes à feuilles vertes chaque jour. Plus de couleur et **variété** il y'en a, mieux c'est.

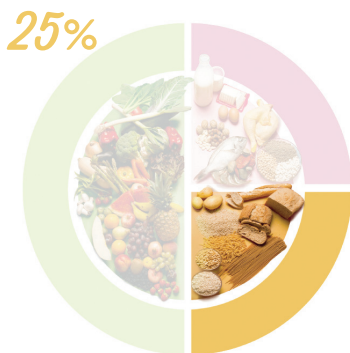
Profitez chaque fois que vous puissiez celles de la saison.

## 2. Céréales et pommes de terre

Il est important qu'au moment de consommer le riz, l'avoine, le blé, le maïs ou autres céréales ou leurs dérivés (pain, pâtes, etc.), qu'ils soient **complets**, puisqu'ils apportent de **fibres, fer et vitamine B**.

Les céréales raffinées, tel que le pain ou le riz blanc, à peine apportent du fibre et ils agissent de la même forme que le sucre, en produisant des piques élevés des niveaux de la glucose au sang, pour cela il vaut mieux réduire sa consommation.

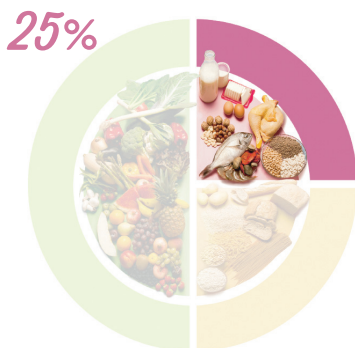
Les pommes de terre, même s'ils sont des légumes, sont inclus dans ce groupe à cause de leur haut contenu en hydrates de carbone.



## 3. Aliments riche en protéines

Choisissez de préférence:

- **Légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots, soja...).
- **Poisson** (en variant entre le poisson bleu et blanc).





- **Oeufs.**
- **Viande blanche** (poulet, dinde, lapin...).
- **Fruits secs.**

**Alternez sa consommation** tout au long de la semaine. Si vous combinez les **légumes secs** avec les céréales ( par exemple, les lentilles ou les pois chiches avec le riz), vous apporterez un apport de protéines de meilleur qualité.

Si vous n'avez pas des problèmes de santé, vous pouvez consommer jusqu'à un œuf par jour. Incluez habituellement le **poisson bleu** à votre plat (anchois, sardine, chinchard, thon, bonite, maquereau, saumon, etc.). N'oubliez pas que les enfants jusqu'à 12 ans doivent limiter la consommation des espèces les plus contaminés au mercure (espadon, requin, thon rouge) à 50 gr/ semaine ou 100gr/2 semaines.

Les **fruits secs** sont aussi une bonne source de protéine et ils sont trop délicieux et nutritifs. Choisissez les fruits secs qui ne contiennent pas du sel ajouté.

En cas de consommer les **produits laitiers**, essayez de prendre seulement 1 ou 2 portions par jour, en choisissant toujours les produits naturels, puisque le reste contient des quantités excessifs de sucre.

Consommer la viande rouge d'une manière **occasionnelle sans excès.**

#### 4. Huiles et matières grasses

À l'heure de cuisiner, sur la table, aux salades ou aux pains grillés, donnez de la priorité à l'usage du **huile d'olive vierge ou autres types des huiles vierges** (non raffinés).

Limitez l'usage du beurre et la margarine.

Évitez de préparer les sauces ayant un excès de la matière grasse: crème, beurre, saindoux, etc.





## 5. Eau

**Choisissez toujours de l'eau** comme boisson.

Évitez les boissons sucrées (jus des fruits, boissons fraîches, boissons énergétiques, thés sucrés, etc.).

Les mineurs ne doivent pas consommer les **boissons qui contiennent de la caféine**.



## 6. Sel

Limitez la consommation du sel à **1 cuillère par jour**, en veillant que ce soit iodé.



## 7. Sucre

Suivre les normes du plat sain est suffisant afin que le corps acquiert son besoin du sucre. Il n'est pas bénéfique donner un apport extra au corps. Au contraire, **c'est néfaste pour la santé**. L'excès des sucres dans l'alimentation est relatif au **prise de poids, diabète ou les maladies cardiaques**. En plus d'être un grand risque pour la croissance des **caries**.

Ils existent deux formes pour consommer le sucre au régime. La première c'est le sucre qu'on ajoute consciemment dès le sucrier, qu'on peut toujours le diminuer ou l'éliminer.



Et l'autre c'est **le sucre caché dans plusieurs aliments et boissons** et que inconsciemment il est ingéré habituellement, comme le sucre que contient les boissons sucrés et les aliments traités, par exemple les céréales du petit-déjeuner, les plats précuits, les apéritifs, les sauces, la boulangerie ou les desserts à base des produits laitiers.

Vous pouvez connaître la quantité du sucre présent dans un aliment en **révisant sa liste des ingrédients**. Les ingrédients apparaissent en ordre décroissant selon la quantité, ainsi, comme règle générale, il faut éviter la consommation des aliments auxquels le sucre apparaît en premier ou deuxième place.

Tenez en compte que le sucre n'apparaît pas toujours avec cette dénomination sur l'étiquette. Le sucre peut être présent dans la liste des ingrédients des aliments en conserve avec des autres dénominations comme : *sucre brun ou canne à sucre, glucose, fructose, saccharose, dextrose, maltose, sucre inverti, miel, jus de fruits concentrés, nectar de agave, jus des fruits ou de canne, sirops de fruits, sirop de malte ou de mélasse, etc.*

## Le déjeuner et le goûter

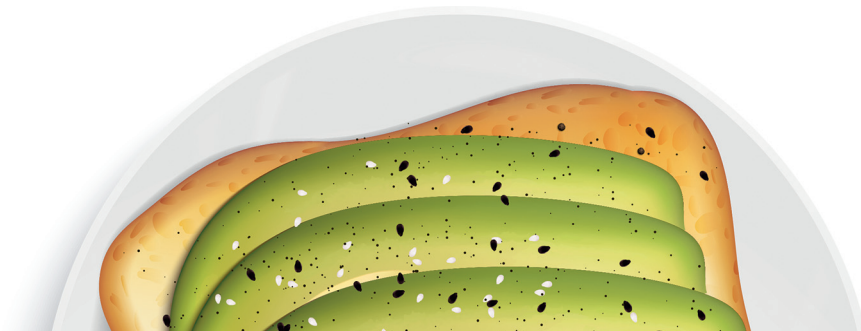
Le déjeuner et le goûter peuvent inclure les aliments que ce jour-là vous manquent pour compléter les proportions du plat.

**La meilleure chose sera**, une pièce ou bien plus de **fruit ou légume** (fruit entier ou coupé, salade de fruits, smoothies de fruits et légumes sans ajouter du sucre, carottes ou céleri en bande, ou n'importe autre légume).

Si vous avez faim, vous pouvez ajouter des protéines ou des hydrates de carbone. Des options sains peuvent être:



- Fruits secs.
- Sandwich au pain complet avec des aliments comme: tomate, laitue, avocat, fromage, œuf dur ou omelette, saumon, humus....
- Yaourt naturel (non sucré). Ainsi, si vous voulez le sucrer, vous pouvez contrôler le sucre que vous voulez ajouter.
- Galette de céréale sans sucre.
- **N'importe autre option inclus dans le plat sain** (vous pouvez voir plus d'options dans la section des recettes).



Dans le cas de choisir inclure le chocolat, il vaut mieux que ce soit avec un pourcentage de 75% ou plus, puisque il contient moins du sucre.

Veillez de ne pas manger entre les heures, surtout, les aliments qui ne se trouvent pas dans le plat sain.

La consommation au goûter des produits comme les gâteaux, la boulangerie, les biscuits, les boissons, les yaourts à boire, etc.) la charcuterie (Jambon cuit, saucisson, mortadelle, Charcuterie de dinde, etc.) doit être, seulement, **d'une manière occasionnelle.**





## TRÈS IMPORTANT!

Évitez la consommation quotidienne de:

- **Produits précuits** prêts pour faire chauffer y manger (pizzas, viande ou poisson pané, croquettes, soupes, etc.)
- **Boissons sucrés**: jus de fruits, boissons fraîches, smoothies ou yaourts à boire, etc.
- Gateaux, **boulangerie et biscuits**.
- **Aperitifs salés**.
- **Viande rouges et viande traitées**: saucisson, charcuterie, lard, etc.
- **Aliments frits**: choisissez des autres formes de cuisiner: à la vapeur, à la plancha, au four, etc.

## Alcool

### Si tu es mineur, ne jamais consommer de l'alcool.

Tu ne dois même pas le goûter, même si quelqu'un t'invite, même si sous prétexte d'une célébration.

Ta croissance neurologique n'est pas encore terminée et l'alcool affecte négativement ton cerveau. Commencer à consommer de l'alcool, en plus du dommage qu'il produit (dommages physiques, émotionnels et sociaux), à long terme, il implique l'initiation à consommer des autres substances addictifs néfastes pour ta santé.

### Si tu es adulte, essayer d'éviter sa consommation.

Il n'existe aucune preuve que sa consommation peut être bénéfique pour ta santé. Au contraire, la consommation de l'alcool est associée à plusieurs maladies graves et circonstances non désirés.

## Faire les courses et préparer les repas, une opportunité pour passer du temps en famille

Les adultes peuvent animer les petits de la maison pour participer à l'élaboration des menus de chaque jour et à la préparation des repas.



Ils peuvent aussi collaborer à **faire les courses**, ainsi ils peuvent apprendre à lire les étiquettes des produits et **choisir les aliments** les plus sains: ceux qui contiennent **moins du sucre, sel et matières grasses** ou des huiles végétaux partiellement hydrogénés.

Et durant les repas, éteignez la télévision, l'ordinateur, le téléphone portable ou autres dispositifs.

**Choisir les aliments sains et passer les moments des repas avec les membres de ta famille est le meilleur cadeau pour vous afin de sentir mieux et avoir plus de santé.**

Les enfants peuvent avoir des **variations d'appétit** qui sont associées à différentes phases de leur croissance. Ils existent des époques auxquels la croissance s'arrête ou il est plus lente et leurs exigences nutritionnelles sont moins d'habitude. Bien au contraire, ils existent des étapes auxquels ils mangent à l'aise et en abondance comme réponse à la demande des nutriments que ses organismes ont besoin pour croître. Il est nécessaire de comprendre et respecter cette situation. Les parents qui s'inquiètent pour l'excès des nourritures peuvent arriver à les créer une dépendance non sain en un acte qui doit être normal et plaisant.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Service Central des Publications du Gouvernement Basque



*Bon appétit!*