>>>>>>>>>>>> FICHE COMPLÉMENTAIRE >>

LES COURSES : BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

Les courses constituent un moment clé pour bien prendre en main son alimentation, qui fait désormais l'objet d'une attention particulière.

> LA RÈGLE ESSENTIELLE : PLANIFIER !

Quand on a faim et si rien n'est prêt -ou prévu- pour le repas, il est plus difficile de faire face aux aliments gras, salés ou sucrés qui font souvent très envie dans ces moments-là. Il est donc conseillé de prendre un peu de temps pour établir les menus de la semaine.

Si l'on vit en famille, les principes d'une alimentation équilibrée sont valables pour tous ! Prévoir des plats communs pour éviter de faire deux cuisines…Ne pas hésiter à soumettre ses choix aux autres membres du foyer, une concertation préalable rend plus facile l'acceptation de certains changements dans les habitudes alimentaires de la maisonnée.

Parallèlement, préparer sa liste de courses : elle se compose des aliments de base indispensables et des aliments spécifiques, fonction des menus que l'on a établis.

Astuce

Des trames pour les menus et les listes de courses sont disponibles sur :

http://www.mangerbouger.fr/les-mangeurs-bougeurs/le-kit-du-mangeur-bougeur.html

> STOCKER JUSTE CE QU'IL FAUT !

On ne mange que ce que l'on achète : ne pas effectuer de réserves inutiles et tentatrices !

> COMMENTAIRES MÉDECIN

CACHET DU MÉDECIN

Suggestion des aliments de base utiles

Indispensables du placard	Indispensables du frigo	Indispensables du congélateur
• Pâtes, riz • Farine • Sucre, miel • Thé, café, tisane • Huile d'olive, vinaigre, épices préférées • Boîte de tomates pelées (base de nombreuses recettes) • Conserves de légumes et fruits • Thon, sardines et/ou maquereau en boîte	• Crème fraîche allégée • Yaourts natures • Fromage blanc • Jambon • Œufs • Gruyère râpé	• Soupes • Légumes • Filets de poisson • Steacks hachés (5 % de matière grasse) • Herbes aromatiques

> CUISINE ET PLAISIR ALIMENTAIRE

Apprendre, ou retrouver, le plaisir de cuisiner permet de mieux connaître la qualité de son alimentation et de l'adapter à ses goûts.

Se faire plaisir est tout à fait primordial pour que de nouvelles habitudes alimentaires deviennent votre façon de manger habituelle. Cela passe par la confection de recettes savoureuses !

> L'ÉTIQUETAGE ALIMENTAIRE

L'étiquetage nutritionnel fait l'objet de nombreuses réglementations en faveur de l'information du consommateur. De nouvelles règles ont été adoptées en 2011 et deviendront obligatoires en 2014 pour les entreprises qui pratiquent déjà un étiquetage nutritionnel (2016 pour les autres). De plus, de nombreux industriels ont pris conscience de l'importance de la qualité nutritionnelle des aliments qu'ils commercialisent. Ainsi, peu à peu, de nombreux plats cuisinés proposent des recettes, moins grasses, moins salées et moins sucrées.

Il est donc important de bien déchiffrer l'étiquetage nutritionnel lorsque l'on achète un produit pour la première fois.

www.fruitdorproactiv.fr/healthcareprofessionals/- 07-2017