

COMMENT MANGER SAINEMENT ET DE MANIÈRE DURABLE ?

- 5** **Optez pour la variété et cherchez des alternatives.** Mangez, par exemple, chaque jour des légumes de saison différents
- 6** **Mangez à des heures régulières et avec d'autres convives.** Cela vous aide à conserver de la régularité.
- 7** **Ayez conscience de ce que vous mangez et mangez avec modération.** Prenez de petites portions de ce qui est moins indiqué pour la santé.
- 8** **Adaptez votre environnement** afin que le choix santé s'impose naturellement et constitue le choix le plus facile.
- 9** **Allez-y progressivement.** Un menu de la semaine vous aide à bien planifier. Chaque amélioration, même petite, constitue un pas dans la bonne direction.
- 10** **Choyez-vous quotidiennement avec une alimentation saine et savoureuse.** Et offrez-vous de temps en temps un petit 'écart'. Gardez simplement à l'esprit la fréquence (pas trop souvent) et la taille des portions (pas trop).



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

EN SAVOIR PLUS ?

Naviguez, pour des conseils et astuces pour manger plus sain à gezondleven.be. Découvrez-y le triangle alimentaire et puisez-y de l'inspiration.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Editeur responsable: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schilderechstraat 9, 1020 Brussel

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

Vous voulez manger sainement. Mais qu'est-ce que cela implique précisément ? Et comment vous y prendre ?

Le Vlaams Instituut Gezond Leven le résume clairement pour vous dans le triangle alimentaire. Le modèle vous propose quelques **astuces Gezond Leven** (vivre sainement) réalisables et applicables par chacun. Ainsi, vous pouvez manger sainement ET de manière durable.

QUE MANGER AU MIEUX ?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

1. L'eau est la boisson la plus saine.

Aimeriez-vous varier un peu ? Optez dans ce cas pour du thé ou du café sans sucre.

2. Utilisez des produits d'origine végétale comme base de chaque repas.

Les aliments d'origine végétale peu ou pas transformés offrent l'avantage le plus important pour la santé. Mangez beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Complétez par de plus petites quantités de noix et d'huiles végétales.

3. Limitez votre consommation de produits d'origine animale.

Il ne vous faut pas bannir la viande, le fromage et d'autres produits d'origine animale de votre menu. Mais des portions (plus) modestes suffisent. Alternez viande rouge, poisson, volaille et protéines d'origine végétale, comme les légumineuses ou le tofu.

BUVEZ SURTOUT

DE L'EAU

PLUS

MOINS

4.

Limitez au strict minimum les produits fortement transformés.

Friandises, biscuits, chips, boissons rafraîchissantes, vin et bière, ... n'offrent aucune plus-value pour votre corps. Vous les consommez purement par plaisir. Ces produits contiennent souvent beaucoup de farine blanche, de sucre, de graisses, de sel ou d'alcool.

LE MOINS POSSIBLE