

La Pyramide Alimentaire

**Food in
action** 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI

Haute École
Léonard
de Vinci 



Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources



Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour



VVPOLAV

(ou viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer: 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses: min. 1 fois par semaine

Viande rouge: max. 300 g par semaine



Féculents

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



Légumes

Min. 300 g par jour



Fruits

250 g par jour

Eau et boissons non sucrées

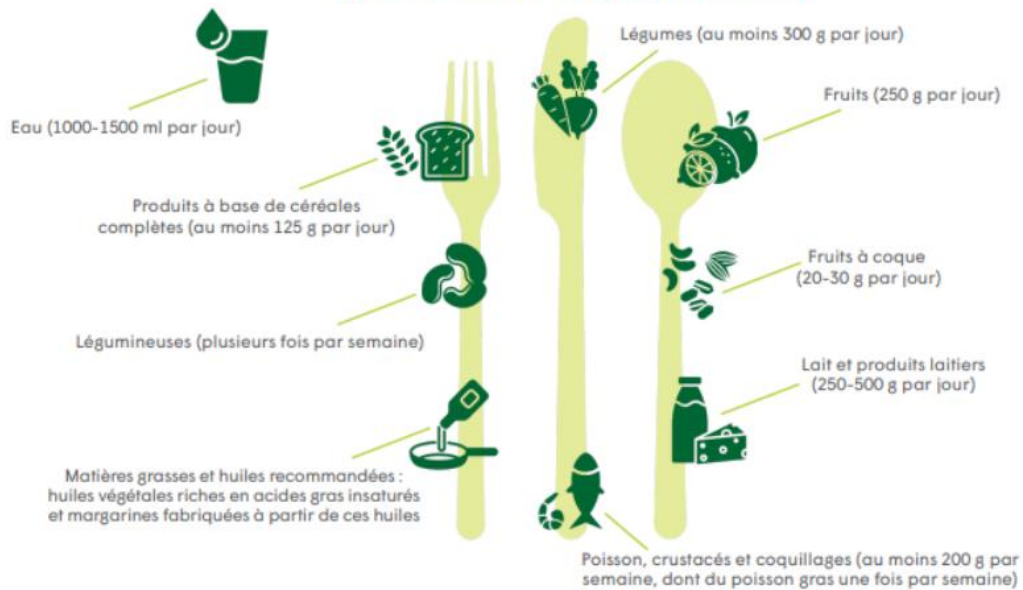
Eau à volonté



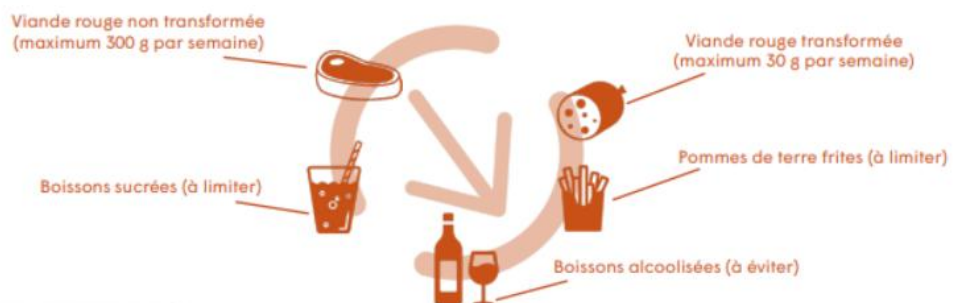
Activité physique

30 minutes de marche rapide (ou équivalent) par jour

Quantités ou fréquences recommandées pour les aliments et boissons ayant un effet bénéfique pour la santé



Aliments et boissons ayant un effet néfaste sur la santé dont la consommation doit être limitée ou évitée



L'assiette idéale



25%

de protéines,
viande (blanche),
poisson, oeufs,
légumineuses...

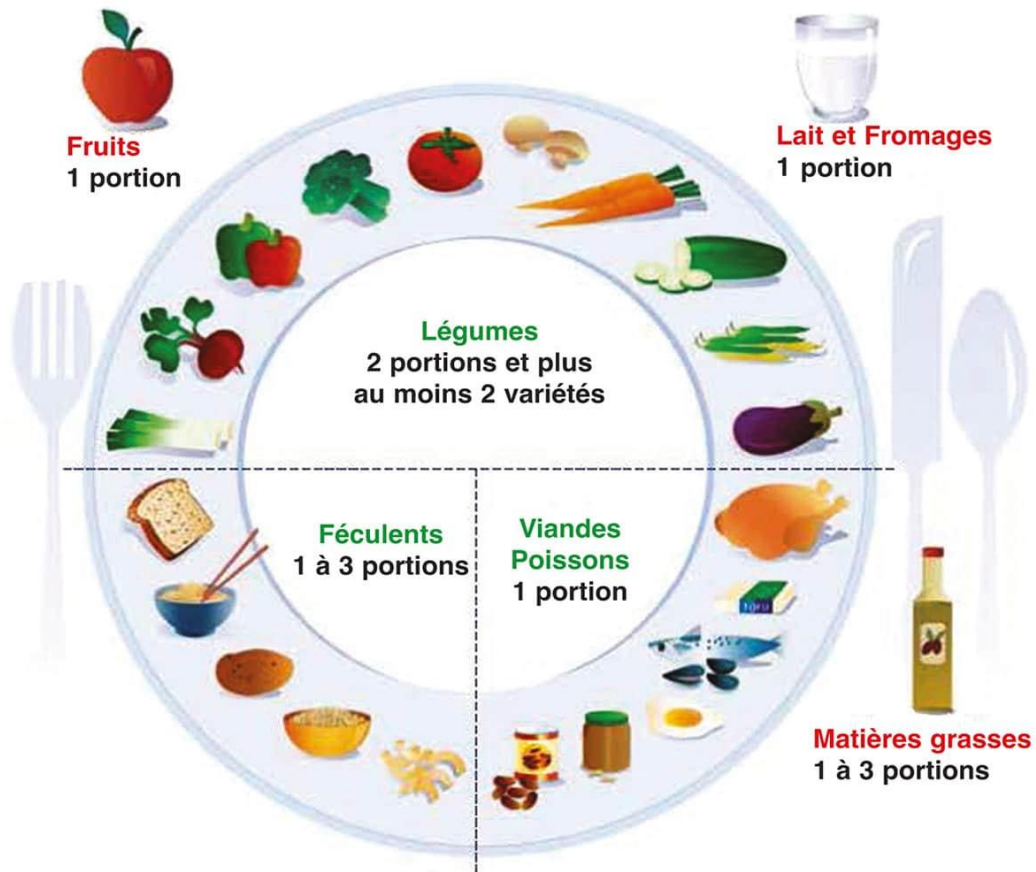


50%

de fruits et légumes,
crus ou cuits et de saison

25%

de féculents
plutôt complets,
pâtes, céréales, riz...

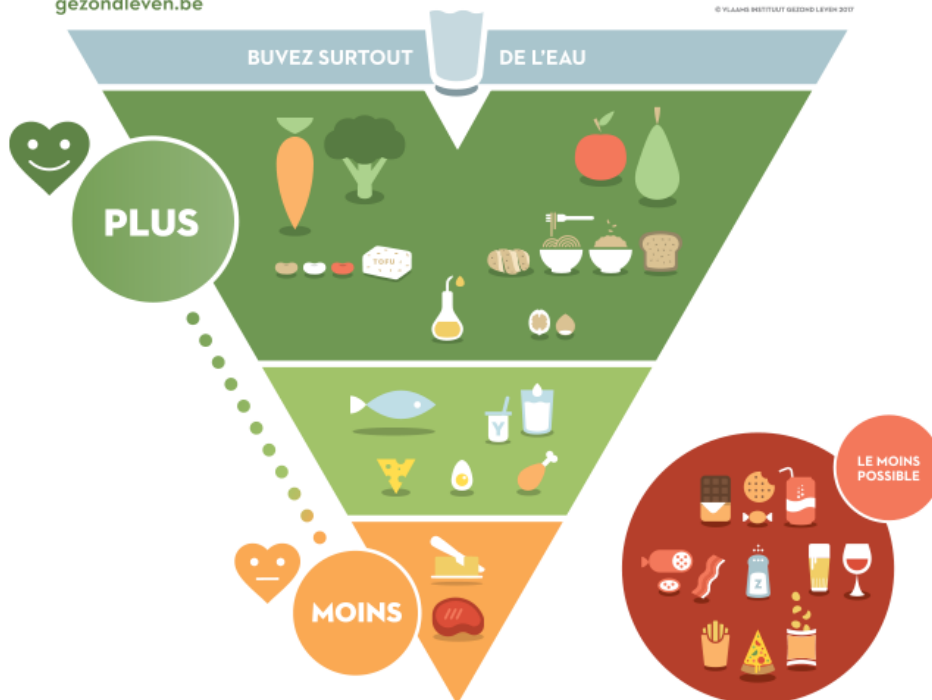


LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

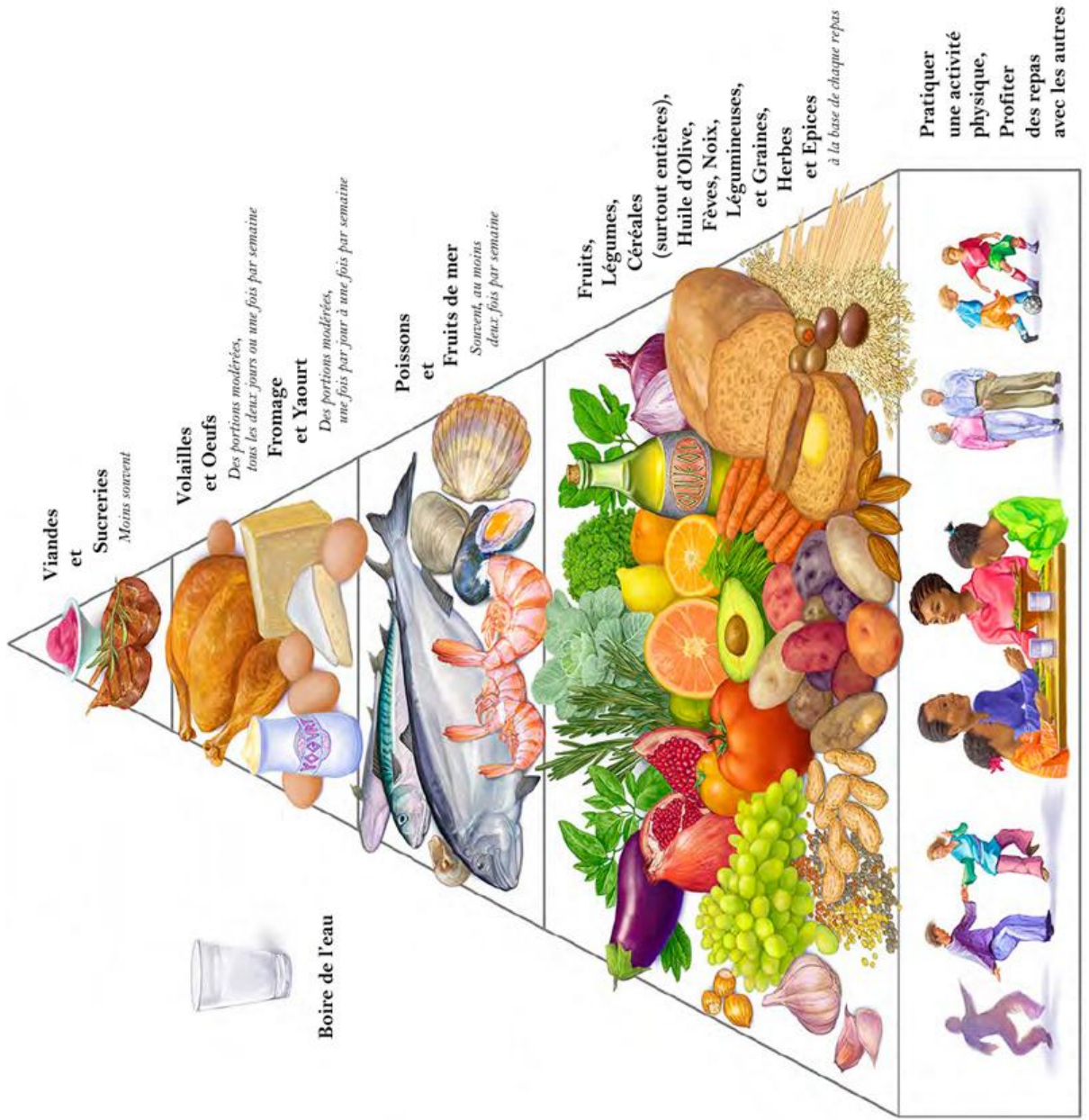
VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

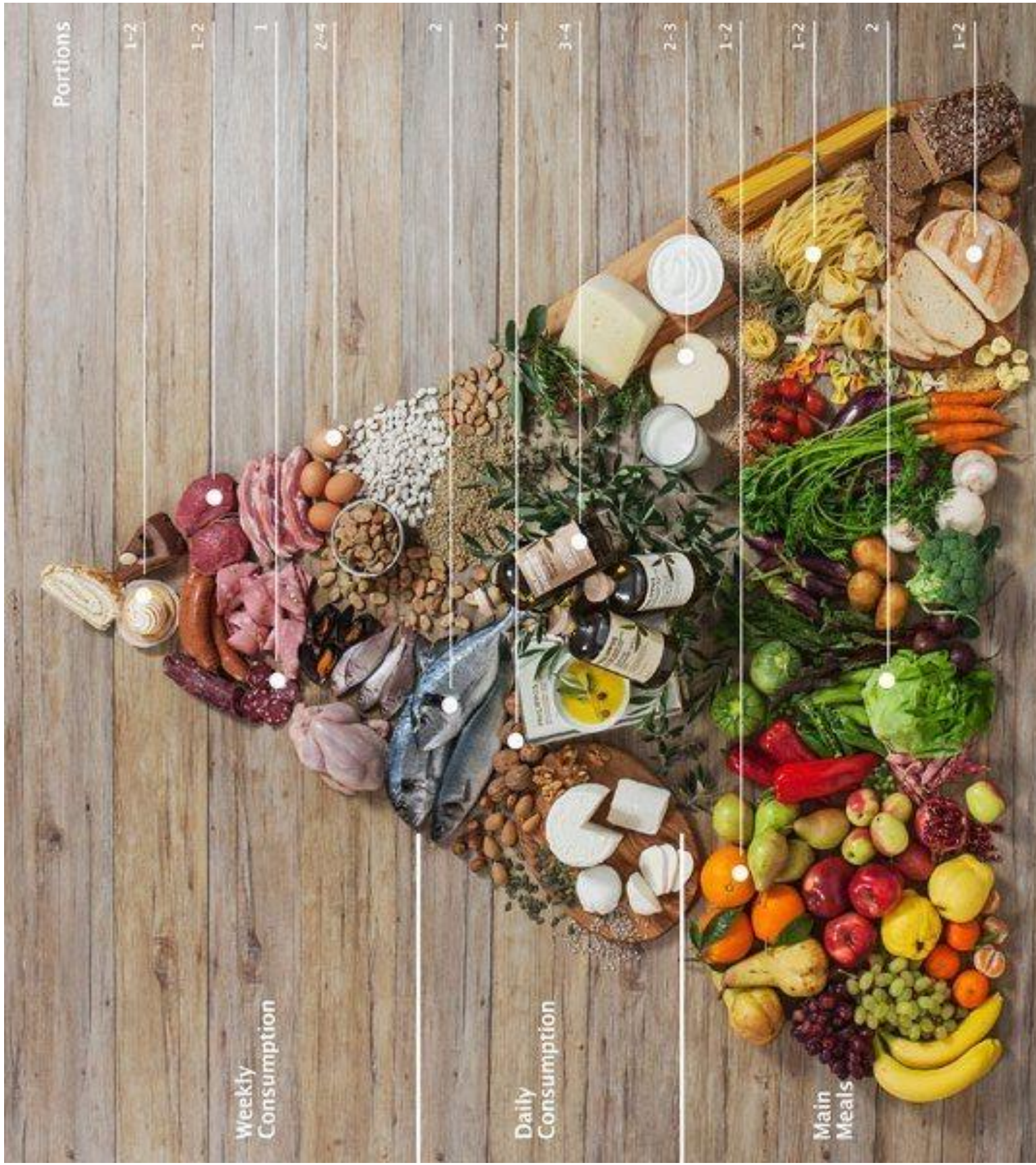
gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



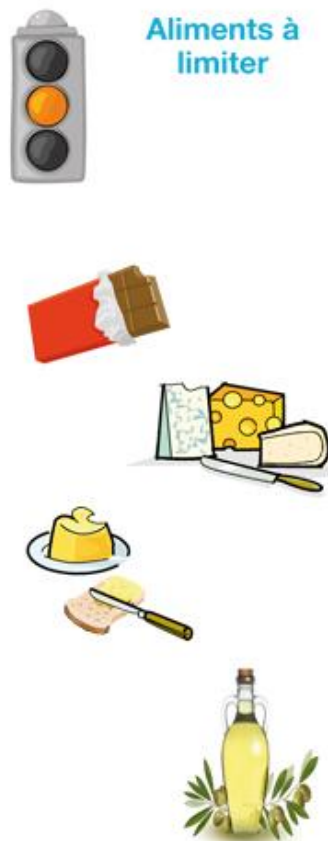
**LANGER
TOUGER.be**





Avoir une alimentation équilibrée, c'est :

- faire attention aux quantités que l'on mange
- manger pendant les repas
- ne pas grignoter
- et surtout, faire attention à ce que l'on mange



En bref :

- Consomme plus de légumes et de fruits,
- Limite les graisses visibles (assaisonnement, cuisson, friture) et les graisses cachées (pâtisseries, biscuits, viennoiseries, fromage, charcuterie, viandes et poissons panés, beignets, plats préparés...),
- Limite les produits sucrés.

Questionnaire

Echelle pour évaluer avec mon groupe :



	Outil n°1 Pyramide	Outil n°2 Assiette	Outil n°3 Autre
<p>Est-ce que le visuel vous donne envie (de le lire, le regarder, ...) ? Est-ce que les photos vous plaisent ou les images ?</p> <p style="text-align: center;">De 0 à 5</p> <p>(Voir l'attractivité de l'outil, mieux vaut-il photos réelles ou dessins?)</p>			
<p>Qu'est-ce que vous comprenez de l'aspect général ?</p> <p>(Comprendre quelle forme est la plus intéressante ? Est-ce qu'on comprend que c'est pour l'alimentation ?)</p>			
<p>Quels sont les 3 principales informations que vous comprenez de cet outil ?</p> <p style="text-align: center;">De 0 à 5</p> <p>(Qu'est ce qui ressort principalement de cet outil ?)</p>			

<p>Est-ce que vous préférez un visuel avec ou sans texte ?</p> <p>(Voir les préférences de chacune, texte important ou non ? Compréhensible ?</p>			
<p>Qu'est-ce que vous ressentez quand vous voyez ce genre d'informations ?</p> <p>Exemple : malaise, intérêt, indifférence, honte, ...</p>			
<p>Est-ce que vous garderiez ce visuel chez vous ?</p> <p>Envie de le reconsulter, de le fixer sur le frigo... ?</p>			

CHOIX DE L'OUTIL DE MON GROUPE :