

# Alimentation et confinement

Pendant le confinement, c'est difficile de manger équilibré et varié. Manger équilibrer, c'est manger des aliments qui sont bons pour notre corps, qui permettent à notre corps de bien fonctionner. Manger varié, c'est manger des aliments différents, et ne pas manger toujours la même chose.

En ce moment, je suis à la maison toute la journée !

Je dois préparer, le déjeuner et le dîner sans oublier mon petit-déjeuner.

Comment je peux faire sachant que je n'ai pas le droit de faire mes courses régulièrement.

## Quelques conseils pour le confinement

- ➔ Je me lève à l'heure à laquelle je me lève d'habitude ou 1h de plus maximum
- ➔ Je m'organise une activité physique dans la journée. Par exemple marcher 45 minutes autour de chez moi.
- ➔ Je prévois 3 repas : un petit-déjeuner, un déjeuner, et un dîner. Si j'ai faim dans l'après-midi, je prends un fruit ou un grande boisson chaude comme une infusion ou un thé

## Faire mes courses

### Comment organiser faire mes courses ?

- ➔ Je regroupe mes achats pour limiter mes sorties.
- ➔ Je ne vais pas faire les courses pendant le déjeuner ou quand j'ai faim.
- ➔ Je prévois des menus pour plusieurs jours et je fais la liste des courses dont j'ai besoin.
- ➔ Je prévois des repas avec des légumes et fruits frais, des légumes surgelés, des légumes en boîte de conserves, et des compotes. Les légumes et les fruits frais sont périssables, c'est-à-dire qu'ils s'abîment vite et je peux plus les consommer.
- ➔ Dans le magasin, je finis mes achats par les surgelés.
- ➔ En arrivant à la maison, je range en premier les surgelés, puis les produits frais en enlevant les emballages en carton inutiles.
- ➔ Une fois que tout est rangé, je me lave les mains soigneusement.

## Penser aux fibres



Les recommandations des 5 fruits et légumes par jour sont toujours importantes même en période de confinement !

Je prévois un légume par repas : frais, surgelé ou en boîte.

Je peux manger ce légume cru ou cuit.

Je prévois aussi un fruit.

Je peux aussi manger des légumineuses (lentilles, fèves, pois, ...).

Fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes contiennent des fibres importantes pour le transit intestinal.



Le transit intestinal, c'est le chemin des aliments de notre estomac aux toilettes.

Quand on bouge peu le transit intestinal devient paresseux.

Quand mon transit est paresseux, j'ai plus de mal à aller aux toilettes.

Je peux varier les plaisirs pour manger ces aliments : en salade, cuits, en soupe, en gratin ...



## Boire régulièrement



A la maison, sans activité particulière, je pense moins souvent à boire.

Pourtant mon organisme a besoin d'eau, au moins 1L ou 1L5 par jour.

Je bois régulièrement tout au long de la journée.

J'évite les boissons sucrées : jus, sodas, sirop, eau sucrée, ...

Elles sont trop riches en sucre, n'apporte pas les qualités d'un fruit, et elles habituent le corps au sucre.

## Manger de tout

Il est important que mon alimentation soit variée, c'est-à-dire que je dois manger de tout.



J'ai le droit de manger des féculents (pâtes, riz, semoule, ...)

mais je dois savoir qu'il se digère plus lentement,

surtout lorsqu'on a une activité physique moins importante que d'habitude.

Le stress peut aussi ralentir ma digestion.



Si je mange des pâtes tous les jours,  
cela pourrait ralentir mon transit intestinal.



C'est donc recommandé d'acheter des fruits et des légumes  
toutes les semaines :

frais, congelés ou en boîtes de conserve.

Ils m'apportent des bonnes choses pour mon corps,  
comme des vitamines, des fibres ou des minéraux.

## Penser aux légumineuses

Les légumineuses sont les lentilles, les haricots blancs ou rouges,  
les pois-chiches, les flageolets, les pois cassés...

Les légumineuses ne font pas toujours partie de nos habitudes  
alimentaires,

pourtant elles sont très bonnes pour notre corps.

Elles sont riches en protéines, en fibres,

elles apportent des sucres lents

et beaucoup de vitamines et minéraux.

Elles sont aussi un très bon coupe faim sur le moment  
mais aussi sur la durée.

Si je mange des légumineuses, je n'ai plus faim  
pendant un petit moment.



Je peux trouver les légumineuses sous forme sèche à faire cuire  
ou en boîtes cuisinées ou natures.

C'est mieux si je prends les natures, je les rince puis je les mange  
en salade ou cuites.

## Un repas équilibré qu'est-ce que c'est ?

- 1 portion de légumes
- 1 portion de viande, poisson ou œuf
- 1 portion de féculents
- 1 produit laitier
- Fruits
- Pain



## Une journée alimentaire type ?

### Petit-déjeuner

- Boisson-chaude (café, thé, chocolat au lait)
- 2 ou 3 tranches de pains (si possible complet)
- Un peu de beurre et/ou de confiture
- Un fruit cru (ex : kiwi)



### Déjeuner

- Concombre ou fromage blanc
- Escalope de poulet grillé
- Lentilles
- Yaourt



### Goûter

- Banane
- Fromage blanc
- Thé



### Dîner

- Œuf dur
- Ratatouille (surgelée ou en boîte)
- Riz
- Camembert (une part)
- Pomme

