

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

@HOME

MANGER ÉQUILIBRÉ À LA MAISON

Une alimentation équilibrée est importante, même en période de crise et pourquoi pas profiter du moment pour adopter de bonnes habitudes alimentaires !

POUR MANGER ÉQUILIBRÉ TOUS LES JOURS, ADOPTEZ CES 7 GESTES :

- **Buvez de l'eau à volonté, au moins 1,5 L :** Ceci équivaut à environ 8 verres. Vous pouvez boire de l'eau minérale, du robinet, pétillant ou des infusions.
- **Mangez 5 portions de fruits et légumes :** Une portion équivaut à la taille de votre main. Une main plus grande aura une portion plus grande, une petite main aura une portion plus petite. Essayez avec vos enfants.
- **Consommez des féculents à chaque repas principal (petit-déjeuner, déjeuner, dîner):** Choisissez des féculents complets. Pour vous habituer aux féculents complets, mélanger les complets à vos produits habituels.



- **Mangez 1-2 portions de source de protéines (viande, volaille, poisson, œuf, alternative végétarienne) :** Une portion représente 1/4 de l'assiette.
- **Consommez 3 portions de produits laitiers (lait, yaourt, fromage) :** Les produits laitiers contiennent beaucoup de calcium, important à la croissance et au renforcement de nos os.
- **Consommez les matières grasses en petite quantité :** Les matières grasses sont toutes très caloriques, c'est pourquoi on les mange en petite quantité. Préférez les graisses végétales aux graisses animales.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

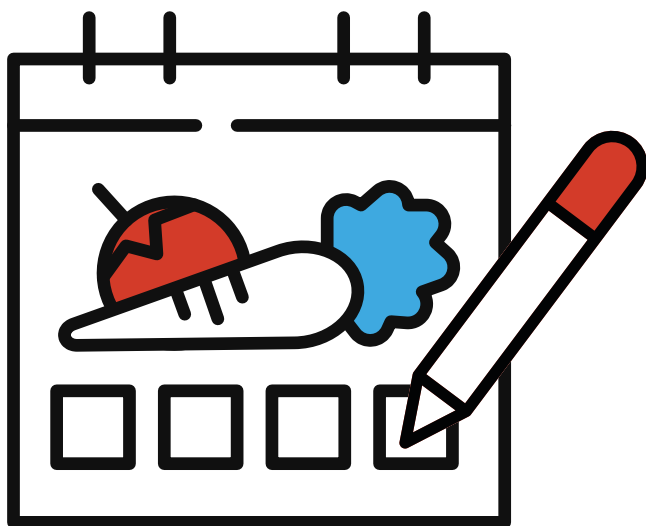
- **Les extras, c'est-à-dire les aliments riches en sucres, sel et graisses sont à consommer de temps en temps :** Le sucre de table est le seul aliment que notre corps n'a pas besoin pour bien fonctionner.

COMMENT METTRE CES GESTES EN PRATIQUE POUR ORGANISER SES REPAS ?

- Planifiez d'abord les légumes et ajoutez des légumes à chaque repas. Si vous mangez un plat unique, ajoutez une salade ou un potage en entrée.
- N'oubliez pas d'ajouter une source de protéine animale ou végétale.
- Ajoutez un féculent, aliment rassasiant, qui permet d'avoir de l'énergie jusqu'au prochain repas.
- Planifiez vos menus de la semaine avant de faire vos courses pour éviter de devoir faire vos courses trop souvent.
- Préférez les produits frais aux plats préparés, qui peuvent contenir beaucoup de sel, graisses industriels et sucre.
- Vérifiez vos stocks d'aliments et adaptez votre liste d'achats à vos provisions.

Pour plus d'informations : gimb.public.lu

Contribution : GIMB – „Gesond iessen, Méi beweegen“



CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG