



L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

LE PRINCIPE DE L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

L'alimentation doit couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels nécessaires pour assurer à la fois, la bonne croissance, le renouvellement et l'entretien des tissus mais également les dépenses énergétiques de l'organisme pendant la journée.

Il est donc important de varier la ration alimentaire journalière et de l'équilibrer pour arriver autour d'une moyenne d'environ 15% de protides, 30% de lipides et 55% de glucides.



L'apport énergétique idéal varie en fonction des personnes, de leur âge, de leur sexe et de leur activité physique journalière et de leur santé.



La ration alimentaire est l'ensemble des aliments qui sont consommés par une personne au cours de la journée. Cette ration est généralement répartie sur 3, 4 voire 5 « repas » donnant le temps de sa préparation.



Nous connaissons trois repas principaux et usuels qui sont le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. On peut y ajouter des collations le matin et l'après-midi (le goûter).

Afin de ne pas dépasser l'apport énergétique recommandé, l'objectif est de répartir cet apport au cours des différentes prises alimentaires et d'équilibrer la composition des menus.

Prise alimentaire	Enfant	Adulte	Personne-âgée
Petit-déjeuner	25	25	25
Déjeuner	30	45	35
Goûter	15		15
Dîner	30	30	25

Données issues du livre Objectif CAP - Hachette Éducation

RÉPARTITION DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE, LES MENUS

L'ANSES, à travers le PNNS (Plan National Nutrition Santé) propose des recommandations nutritionnelles relatives à la composition des rations alimentaires journalières. Ces recommandations sont préconisées afin de prévenir l'apparition de certaines maladies en lien avec l'alimentation et pour promouvoir la santé publique.

Dans le tableau ci-dessous, vous retrouverez les principales recommandations préconisées dans le rapport du Plan National Nutrition Santé.



FRUITS ET LÉGUMES	Au moins 5 fruits et légumes par jour frais, surgelés ou en conserve (portions de 80 à 100g).
FRUITS À COQUES SANS SEL AJOUTÉ	Une poignée par jour.
LÉGUMINEUSES	Au moins 2 fois par semaine (lentilles, pois chiches, haricots...)
PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS ET PEU RAFFINÉS	Au moins un féculent complet par jour..
PRODUITS LAITIERS	Deux produits laitiers par jour. Attention, crème fraîche et beurre sont comptés dans les matières grasses/ les desserts lactés sont comptés dans les produits sucrés.
VIANDE ET VOLAILLE, OEUFS	Privilégier la volaille, limiter les autres viandes à 500 grammes par semaine.
POISSONS ET FRUITS DE MER	Deux fois par semaine (dont un poisson gras).
CHARCUTERIE	Maximum 150 grammes par semaine.
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES	Huiles, beurre, margarine en petite quantité tous les jours (plutôt huile de colza, de noix et d'olive)
PRODUITS SUCRÉS	Limiter au maximum les produits gras, salés, sucrés, ultra transformés (inclus les céréales du petit déjeuner).
BOISSONS	Alcool : 2 verres maximum par jour et pas tous les jours Eau sans réserve, apportée notamment dans le thé, le café (sans excès) et infusions Jus de fruits, sodas, même light boissons sucrées par plus d'un verre par jour
SEL	Il est recommandé de réduire sa consommation de sel.

Les produits transformés (plats préparés, céréales industrielles, préparations prêtes à l'emploi) doivent être surveillés car elles sont pauvres en micronutriments et riches en graisses hydrogénées, additifs, sel, sucres et parfois conservateurs. Il faut les éviter au maximum.