



COMMENT COMPOSER VOS REPAS ?

Matin

- Une boisson chaude (lait, cacao, infusion...),
- Du pain (avec beurre, confiture...) ou des céréales,
- Un fruit idéalement (ou un verre de 100 % pur jus de fruits).

Midi

- Des légumes crus ou cuits en salade (carottes râpées, radis...),
- Une portion de viande ou poisson ou œufs,
- Une portion de féculent (riz, pâtes, semoule, pomme de terre...),
- Un produit laitier (fromage ou laitage),
- Un dessert : fruit ou compote idéalement,
- Un morceau de pain.

Goûter

- Du pain ou quelques biscuits secs,
- Un fruit ou compote.

Dîner

- Légumes et féculents : en salade ou en plat principal (potage, purée, gratin...),
- Un produit laitier (fromage ou laitage),
- Un dessert : fruit ou compote idéalement,
- Un morceau de pain.



À table, la boisson c'est l'eau !

Métropole de Lyon - avril 2015 - Conception graphique : MEDIACITÉ / © Stocklib



**POUR ÊTRE
EN FORME,
BIEN MANGER
ET BOUGER
TOUS LES JOURS !**

Métropole de Lyon

20, rue du Lac
CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole

GRANDLYON
la métropole

www.grandlyon.com

QUELQUES BONS REFLEXES À ADOPTER !



ÉQUILIBREZ ET VARIEZ VOTRE ALIMENTATION

Légumes et fruits

- – À consommer frais, surgelés ou en conserve.
- – À cuisiner crus, cuits, en soupe, en salade, en purée, en gratin.
- – Apports : des fibres et des vitamines.

À CHAQUE REPAS

Féculents

- – Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs...
- – Apports : de l'énergie !

**À CHAQUE REPAS
SELON L'APPÉTIT**

Viandes, poissons, œufs

- – Apports : des protéines et du fer.

1 À 2 FOIS PAR JOUR

Produits laitiers

- – Yaourt, lait, fromage, fromage blanc, petits-suisses.
- – Apports : du calcium et des protéines.

3 FOIS PAR JOUR

Aliments sucrés

- – Apports : pour le plaisir mais avec modération !

AVEC MODÉRATION

Boissons

- – L'eau est la seule boisson indispensable à table.

À VOLONTÉ

PETITS CONSEILS PRATIQUES

- Lavez bien vos fruits et légumes, privilégiez les produits de saison.
- Limitez les aliments gras et/ou sucrés.
- Limitez votre consommation de sel : ne resalez pas sans goûter, diminuez la quantité de sel dans l'eau de cuisson.
- Privilégiez les produits cuisinés « maison », les desserts sans sucre ajouté.

PRATIQUEZ AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

- Marchez et bougez dès que possible : faites vos courses de proximité à pied, privilégiez les promenades dans votre quartier, préférez l'escalier à l'ascenseur quand vous pouvez.
- Profitez des squares, des espaces verts, pour vous aérer et marcher, seul ou en famille.
- Privilégiez les activités dynamiques (jeux en plein air, sport...), et limitez le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, console de jeux vidéo...).

RYTHMEZ LA JOURNÉE ET LES REPAS

- Pour une journée en pleine forme, prenez 3 repas et 1 goûter, et ainsi évitez les grignotages.
- Veillez à avoir des horaires de repas, de lever, et de coucher réguliers.
- Veillez à avoir un temps de sommeil suffisant (8 h sont conseillées pour une nuit réparatrice chez l'adulte et 10 h à 12 h chez l'enfant).
- Respectez l'appétit de chacun : les petits mangent moins que les grands, adaptez les portions, ne forcez pas un enfant à finir son assiette.

CONSACREZ AU MOINS 30 MINUTES À VOS REPAS

Le repas doit être un moment convivial où l'on prend le temps de manger avec plaisir.

AIDEZ VOS ENFANTS À GRANDIR EN POSANT DES LIMITES FERMES

Les sodas, sirops et autres boissons aux fruits ne doivent pas accompagner vos repas, mais être proposés de temps en temps au goûter, pour le plaisir.