

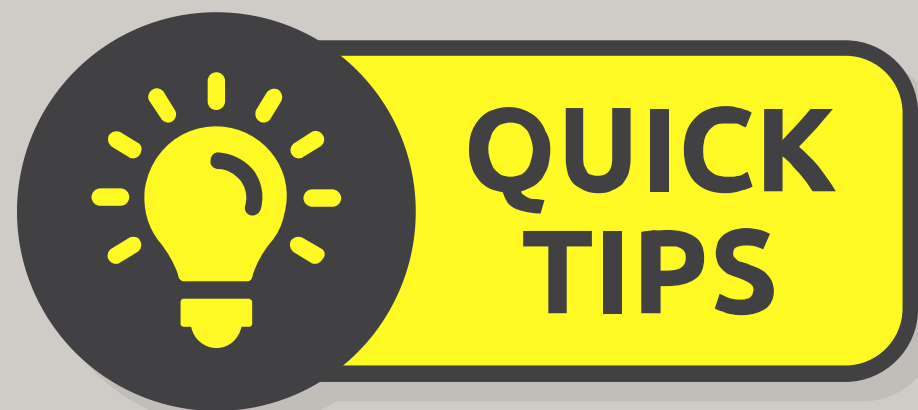
Ta main, tes portions !



Les recommandations nutritionnelles pour les jeunes à l'aide des mains



by Nubel



Ta main, tes portions



Pour être en forme tout au long de l'année, 4 règles de base:

- ➔ Nourris toi bien en suivant les recommandations et conseils nutritionnels
 - ➔ Pratique une activité physique régulière
 - ➔ Limite les écrans
 - ➔ Dors suffisamment

Ta main, tes portions



LES PORTIONS

Fruits

Légumes

Féculents

VVPOLAV (*)

Produits laitiers et alternatives végétales

Huiles et matières grasses

Fruits à coque et graines

2-3 portions/jour 3 portions/jour 7-10 portions/jour 1 portion/jour 4 portions/jour 2-3 portions/jour 1 portion/jour

POUR QUI ET POURQUOI ?

Envie d'être en forme, bien dans ton corps, agile en sport et concentré en classe? Pour cela, une bonne alimentation s'impose.

Entre 13 et 18 ans, ton corps est toujours dans une phase de croissance et de développement. Cela nécessite de l'énergie et de l'apport en bons nutriments.

"Ta main, tes portions" est fait pour t'aider à avoir une alimentation adaptée à tes besoins.

Ce livret te permet d'interpréter tes portions alimentaires à l'aide de tes mains. Tes mains deviennent un super outil que tu emportes partout avec toi. Tu peux ainsi faire le point sur ce que tu manges et en apprendre plus. Par exemple : mange-tu assez de légumes et de produits laitiers ?

A la fin, tu peux aussi trouver des idées pour de bonnes collations et pour limiter le trop plein de sucre ou de gras.

Si tu te poses des questions, si tu ne te sens pas bien dans ton corps ou que tu ne supportes pas certains aliments,... n'hésite pas à consulter un diététicien ou un professionnel de santé.

Et n'oublie pas de pratiquer une activité physique régulière pour rester en pleine forme.

(*) VVPOLAV = viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales

Ta main, tes portions

LES FRUITS ET LES
LÉGUMES

FRUITS

2-3 portions/jour

LÉGUMES

3 portions/jour



1 portion = 1 poing

Dans l'assiette et en dessert, indispensables pour le plein de vitamines et minéraux !



Ta main, tes portions

LES FÉCULENTS

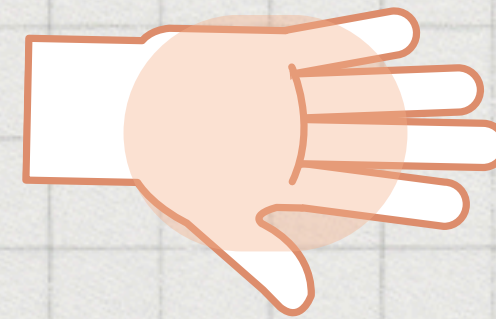
Pâtes, riz,
quinoa, semoule,
etc. (cuits)



1 portion = 1/2 poing

7 à 10 portions/jour

Pain



1 portion = 1 paume +
premières phalanges

Pommes de
terre et
céréales petit
déjeuner



1 portion = 1 poing

A chaque repas, il te donne de l'énergie.

En version "complet" pour
l'apport en fibres et vitamines, c'est encore mieux !



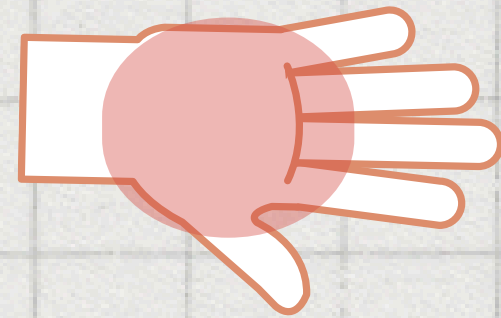
Ta main, tes portions



VVPOLAV

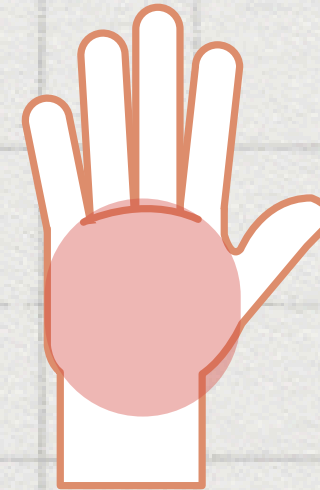
1 portion/jour

Poissons



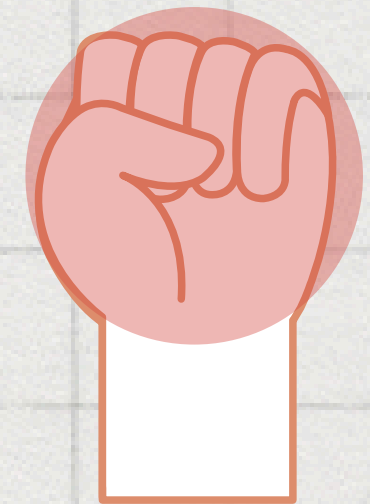
1 portion = 1 paume
+ premières phalanges

Viandes, volailles, œufs
et alternatives végétales



1 portion = 1 paume

Légumineuses



1 portion = 1 poing

Pour changer de la viande, connais-tu
les légumineuses et leurs préparations?

En houmous ou en plat, une bonne façon de faire le plein de protéines !

Ta main, tes portions

PRODUITS LAITIERS
ET ALTERNATIVES
VÉGÉTALES
ENRICHIES EN CALCIUM

4 portions/jour

Fromages



1 portion = bout de 2 doigts

Yaourts,
laitages et
alternatives



1 portion = 1 poing

Les produits laitiers sont l'atout de tes os.
Ils t'apportent également des protéines pour les muscles.



riter and Joint Bookrunner

Ta main, tes portions

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

2 à 3 portions/jour



1 portion = 1/2 pouce

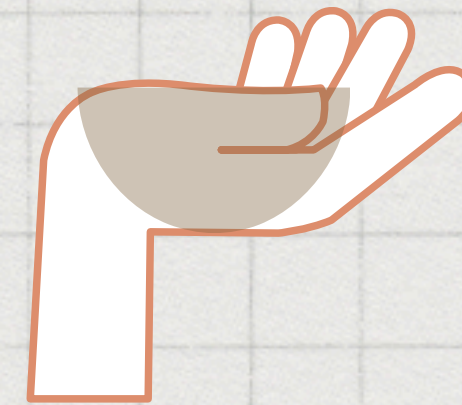
Les matières grasses sont importantes mais consomme-les avec modération et varie les sources pour n'en garder que leurs bienfaits !



Ta main, tes portions

FRUITS À COQUE ET
GRAINES

1 portion/jour



1 portion = le creux de la main

Parfait pour le coup de boost avant le sport.
Choisis-les non salés, non enrobés et non sucrés !

Ta main, tes portions



TRUCS ET ASTUCES POUR PROFITER DE SON ALIMENTATION

- Règle de base et conseil d'ami: laisse ton téléphone respirer un peu....et profite des personnes qui partagent ton repas. Tes notifs attendront bien ;).
- Pour garder la forme toute la journée, l'idéal est de consommer 4 repas: le petit déjeuner, le repas du midi, un goûter et le repas du soir. Évite les grignotages qui dérèglent ton appétit et sont souvent trop riches en graisses et en sucre.

- Pour le sandwich de midi, le pain complet est à privilégier pour son apport en fibres. En plus, son goût de céréales le rend délicieux.
- Évite les salades de thon, de viandes, de poulet... du commerce, elles sont fort riches en mayo.
- Une bonne astuce pour te caler, des bâtonnets de légumes à grignoter en complément. Et en dessert, un fruit ou un yaourt à boire et te voilà paré pour ton après-midi de cours !

- As-tu déjà pensé aux tartinades végétales ?
 - Du houmous à base de légumineuses
 - Des préparations de légumes à base de purée de carottes ou de choux-fleurs
 - De la pâte d'amandes (100% amandes)
 - Des fruits tranchés ou en compote

D'autres idées : des œufs durs écrasés, du fromage blanc, une tapenade d'olives ou de tomates faite maison...

Ta main, tes portions



TRUCS ET ASTUCES POUR PROFITER DE SON ALIMENTATION

- Le petit déjeuner est un moment important. Il permet de te réveiller à ton aise et de prendre l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée.

Pour qu'il soit au top, compose le d'un produit céréalier (comme du pain complet), d'un produit laitier (un yaourt ou une tasse de lait), d'un fruit et d'une boisson.

Voici quelques idées pour t'inspirer:

- Deux toasts de pain complet avec du fromage blanc, des tranches de banane et un thé.

- Un petit pain aux céréales avec une tranche de fromage et un jus d'orange fraîchement pressé.
- Des céréales riches en fibres (non sucrées de type flocons d'avoine, ou muesli tendre) dans un yaourt et un kiwi.

- Le passage au fast-food est un chouette moment mais n'en fait pas une habitude. Pour ton menu, limite les sodas, l'eau reste l'idéal. Choisis de temps en temps une salade à la place des frites. Et, s'il te faut une sauce, privilégie le ketchup à la mayo;).

- Pour rester en forme l'activité physique est INDISPENSABLE ! Bouge, marche, nage, fait du foot, du roller, de la danse... Tout est possible. Tu peux même embarquer tes copains,

Quand tu ne pratiques pas un sport, tu peux aussi te dépenser dans les mouvements de jeunesse, dans des randonnées en pleine nature, en te baladant dans les bois ou encore en faisant des via ferrata ou du canoé. Tu l'as compris, le principal est de bouger et de s'amuser.



MON LUNCH DE CHOIX

DU PAIN COMPLET GARNI
DE BLANC DE POULET ET
DE CRUDITÉS

LE CLASSIQUE

UN WRAP AVEC DE LA
SALADE DE THON MAISON
ET DES CONCOMBRES

LE RECHERCHÉ

UN POTAGE AVEC DES
MINI PATES OU DES
LÉGUMINEUSES (EX: POIS
CHICHES, LENTILLES...)

LE CHALEUREUX

UN PAIN PITA AVEC DES
ŒUFS DURS, DE LA
SALADE ET UNE
VINAIGRETTE À BASE DE
YAOURT

LE PROTÉINÉ

UNE SALADE GOURMANDE
COMPOSÉE DE LAITUE,
MAÏS, CRUDITÉS, PATES
ET CUBES DE FROMAGE

LE RAFRAICHISSANT

UNE BAGUETTE TOMATES
MOZZARELLA ORIGAN ET
ROQUETTE

L'ITALIEN



MA PAUSE DE L'APREM

DU PAIN GARNI DE
BEURRE DE CACAHUÈTES
(100% ARACHIDES) ET UN
FRUIT

LA RÉCONFORTANTE

DES BÂTONNETS DE
LÉGUMES

LA VITAMINÉE

UN SMOOTHIE AVEC UN
CREUX DE MAIN DE NOIX

L'ÉNERGISANTE

UN RIZ AU LAIT À LA
VANILLE FAIT MAISON

LA RECHERCHÉE

UN YAOURT À BOIRE AVEC
UN BOUT DE BAGUETTE

LA PRATIQUE

UNE GAUFRE MAISON
ACCOMPAGNÉE D'UNE
POMME

LA GOURMANDE



an e-erwriter and joint bookrunner

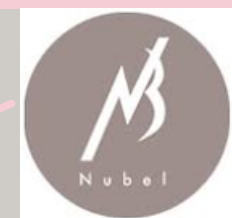


Ta main, tes portions !

by Nubel



Coup d'oeil sur les autres outils Nubel



La table de composition

- La composition nutritionnelle (calories, protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux) de plus de 1500 aliments classés en groupes et sous-groupes alimentaires.
- En annexe, on trouve les recommandations nutritionnelles, des informations sur les additifs, édulcorants, compléments, etc.



Internubel

C'est une banque de données en ligne, consultable gratuitement, qui donne accès à :

- La composition nutritionnelle de plus de 10 000 aliments de marques, en fiches avec photo.
- Une standardisation des poids et mesures.

Rendez-vous sur www.internubel.be !

Groupes de produits

1. Produits de viande et produits de substitution
2. Poissons, mollusques et crustacés
3. Oeufs
4. Produits laitiers et produits de soja enrichis en calcium
 - 4.1. Lait
 - 4.2. Produits dérivés du lait
 - 4.2.1. Fromage
 - 4.2.2. Lait fermenté
 - 4.2.3. Desserts
 - 4.2.4. Crème/Milkshake/Glace
 - 4.3. Produits de soja enrichis en calcium
5. Huiles et graisses
6. Produits de sucres
7. Produits céréaliers
8. Légumes et légumineuses
9. Fruits, noix et graines
10. Produits fermiers
11. Denrées alimentaires pour nourrissons /enfants en bas âge

Dessert, vanille

Poids et mesures

petit(s) pot(s)	125,00 g
-----------------	----------

Valeur nutritionnelle pour 100 g de partie comestible ou par 100ml

Macro nutriments	Micro nutriments	
Energie avec fibres	Sodium	58 mg
Energie avec fibres	Sel	0.14 g
Protéines	Potassium	138 mg
Matières grasses	Calcium	108 mg
Acides gras saturés	Phosphore	87 mg
Ac gras mono-insat, total	Magnésium	12 mg
Ac gras poly-insat, total	Fer	0.6 mg
Ac gras Oméga 3, total	Cuivre	0.1 mg
	Zinc	0.6 mg

Retrouve les autres outils Nubel sur www.nubel.be

Planning alimentaire

Le planning alimentaire en ligne permet :

- D'avoir un regard complet sur les apports et les dépenses.
- De suivre et adapter son alimentation et ses habitudes grâce au journal personnel.
- De trouver des recettes Nubel mais également d'enregistrer les siennes !
- D'obtenir un bilan total des apports journaliers en format Excel ou PDF imprimable !

Jeu de mains, jeu de portions

La version pour adultes de l'outil "Ta main, tes portions".

En plus de conseils généraux, on y trouve un outil interactif ainsi qu'un tableau de bord pour évaluer son alimentation en fonction des recommandations officielles.



MIEUX
M'INFORMER
POUR MIEUX
MANGER

NUBEL ASBL

Avenue Galilée, 5 bte 02
1210 Bruxelles

nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food.FR



www.instagram.com/nubel_fr

L'outil est basé sur les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS n°9284 et 9285)