Les repas entre équilibre et plaisir

© pixabay.com

Des repas équilibrés

© SSN, PSS, OSAV / 2011

3 composantes

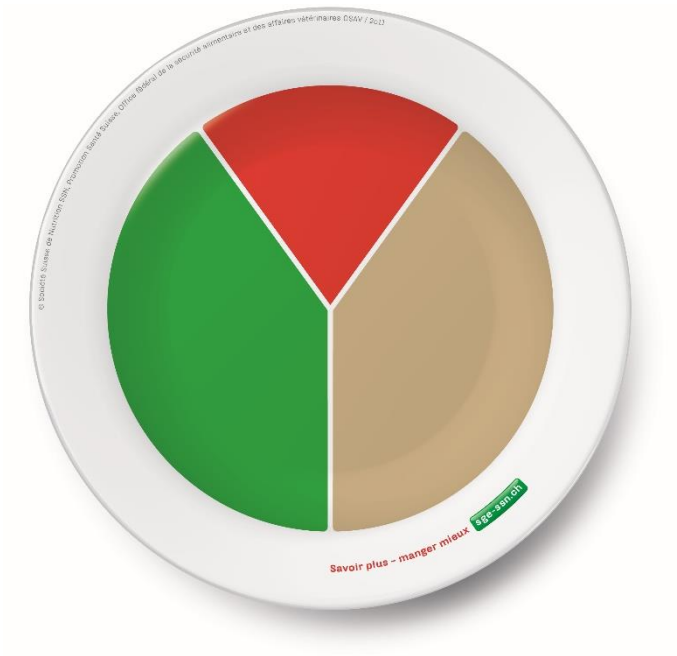
légumes et fruits

pain, céréales, pâtes, polenta, pommes de terre, riz, légumes secs

lait, yogourt, fromage, œufs, viande, poisson, tofu, seitan

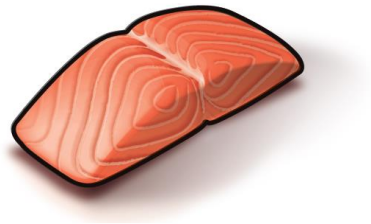
© SSN, PSS, OSAV / 2011

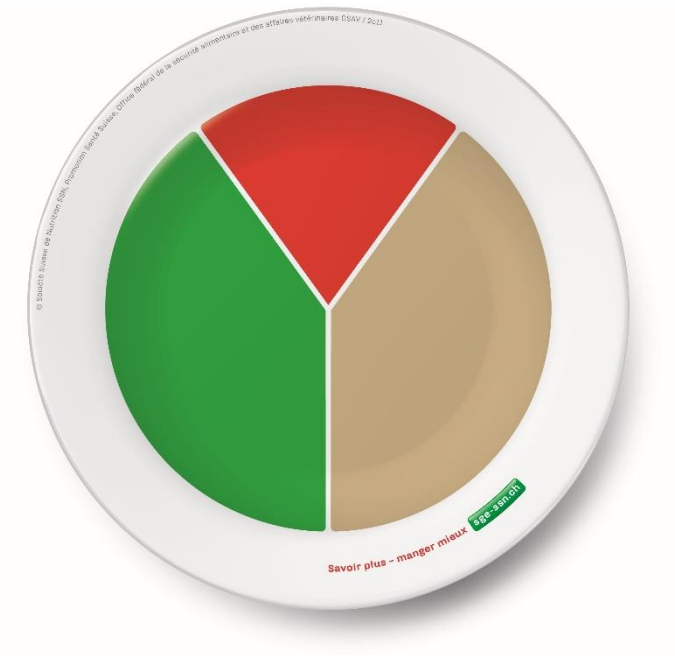
Exemple: petit-déjeuner

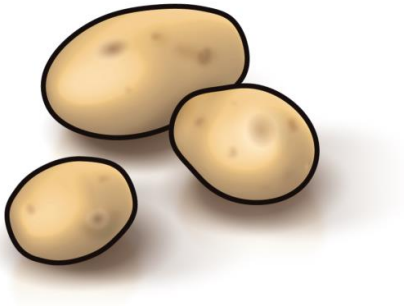


© SSN

Exemple: repas de midi

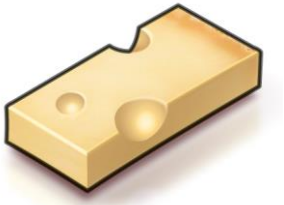


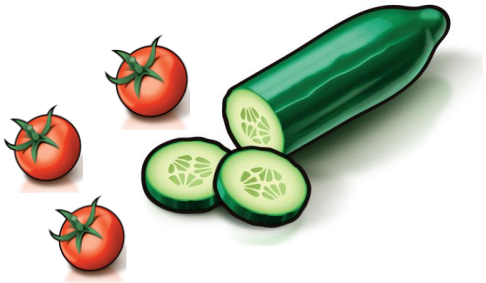


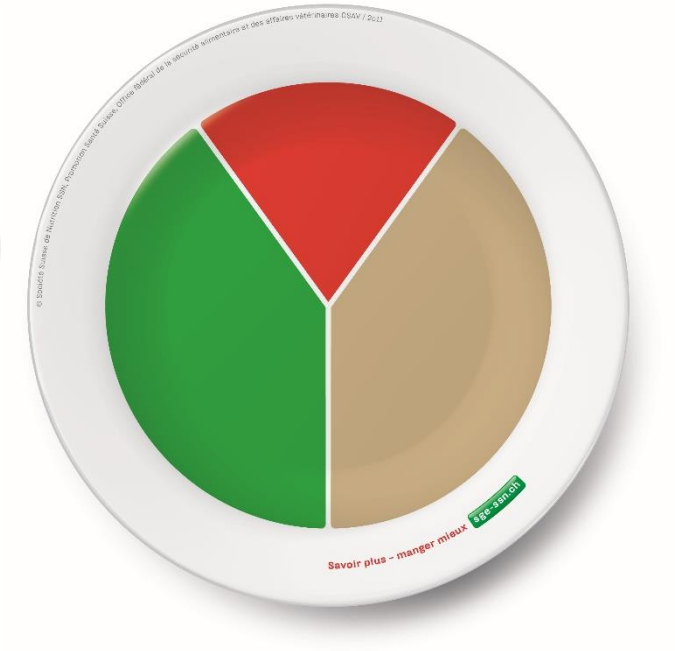


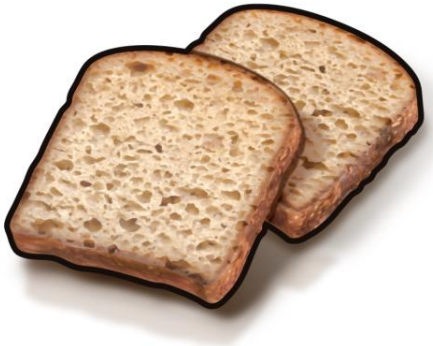
© SSN

Exemple: repas du soir









© SSN

Conseils pour équilibrer les repas

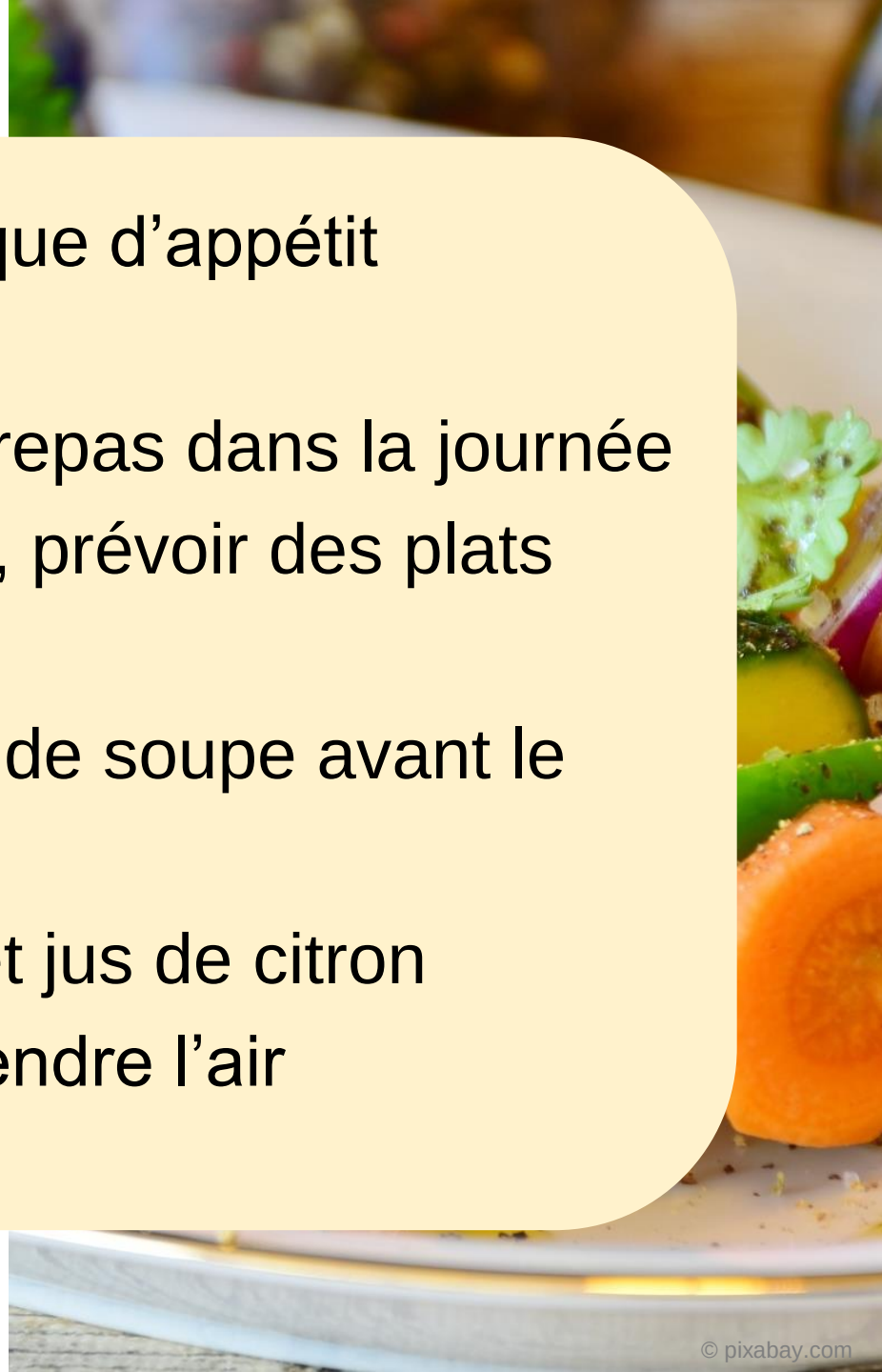
- cuisiner le plus souvent possible soi-même
- utiliser des huiles végétales de qualité (huile de colza par exemple)
- Apprécier la variété

Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits

- soupe de légumes / salade en entrée
- compléter les gratins, plats de viande, risottos, etc. avec des légumes
- consommer les légumes en crudités (rapides à préparer)
- consommer des fruits en collation
- avoir des légumes surgelés en réserve (pour compléter les légumes frais)

Conseils en cas de manque d’appétit

- prévoir plusieurs petits repas dans la journée
- servir les plats préférés, prévoir des plats colorés
- ne pas boire ni manger de soupe avant le repas
- utiliser épices, herbes et jus de citron
- faire de l’exercice et prendre l’air
- manger en compagnie



© pixabay.com

Apprécier les repas

- prendre le temps
- s’installer confortablement
- ne pas se laisser distraire
- savourer avec tous ses sens

Manger en compagnie

- inviter d’autres personnes à manger
- aller au restaurant
- prendre le repas de midi dans sa commune
- cuisiner ensemble
- chercher une table d’hôte

Autres informations:

www.sge-ssn.ch/documentation
www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de

Beisheim Stiftung

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera