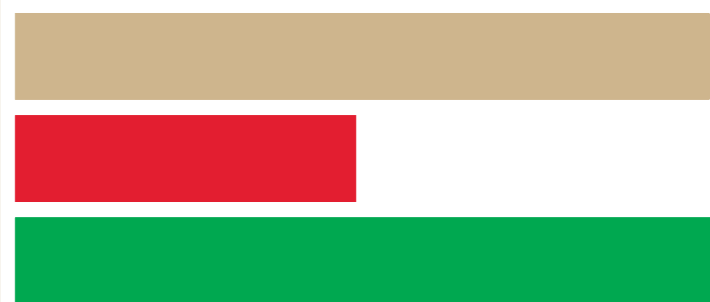


infoGraph#1: «ASSIETTE OPTIMALE» EN CAS DE BESOINS ÉNERGÉTIQUES ÉLEVÉS



► «L'assiette optimale» illustre un repas principal équilibré. Les proportions de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui permettent de réaliser une alimentation équilibrée fournissant entre 1800 et 2500 kcal par jour. Il se peut que certaines personnes aient des besoins énergétiques plus élevés. L'assiette optimale en cas de besoins énergétiques élevés a été développée pour eux. ► *Détails: www.sge-ssn.ch/assiette.*

Qui a des besoins énergétiques élevés ?

► **Les adolescents** en croissance (entre 13 et 19 ans) physiquement actifs dans leur profession et/ou leurs loisirs.

► **Les hommes et les femmes*** qui ont une profession physiquement très active ou qui pratiquent un sport plusieurs fois par semaine.

*Seules les femmes entre 13 et 25 ans **très** actives physiquement au travail ou dans leurs loisirs ont des besoins énergétiques élevés.

Quelles sont les particularités de cette assiette ?

► **Les aliments farineux** sont d'importants pourvoyeurs d'énergie et sont donc consommés en plus grande quantité, en fonction de l'appétit.

► La proportion **d'aliments riches en protéines** n'est pas augmentée, car la plus grande part de farineux augmente déjà l'apport de protéines.

► La part **de légumes et de fruits** ne devrait pas être diminuée, car ces aliments fournissent de précieuses substances nutritives à l'organisme.

Assiette optimale en cas de besoins énergétiques élevés

© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2015

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

