Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Rubrik: L'assiette de la santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Recommandations nutritionnelles pour adultes

L'assiette de la santé

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre comportement alimentaire: nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations ci-dessous (qui vont dans le sens d'une alimentation variée et équilibrée) garantissent un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices, c'est-à-dire un mode alimentaire sain. Ces données s'adressent à la «population moyenne», à savoir aux adultes qui ont une activité physique normale et qui, par conséquent, ont des besoins normaux en énergie et en éléments nutritifs. Ces données varient en ce qui concerne les autres groupes de population (enfants et adolescents, sportifs de pointe, femmes enceintes, etc.). Les quantités et portions citées constituent également une moyenne; il n'est guère possible de les respecter quotidiennement à la lettre. m

Huiles et matières grasses

Utiliser, pour les sauces à salade par exemple, 2 cuillères à café (10 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de tournesol, de chardon, de maïs, d'olive ou de colza, pressée à froid. Pour la préparation des plats, employer au maximum deux cuillères à café (10 g) par jour de graisse à rôtir ou d'huile, par exemple huile de cacahouète ou d'olive. Manger au maximum deux cuillères à café (10 g) par jour de graisse à tartiner, comme le beurre ou la margarine. Ne consommer tout au plus qu'un seul met riche en graisse par jour, par exemple des aliments frits ou panés, des plats à base de fromage, des röstis, de la saucisse ou de la charcuterie, des mets en sauce, de la pâte brisée ou feuilletée, des pâtisseries, du chocolat, etc.

Lait et produits laitiers

Consommer 2–3 portions quotidiennes de produits laitiers (1 portion = 2 dl de lait ou un pot de yoghourt ou 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle).

Produits à base de céréales et pommes de terre

Manger au minimum 3 portions par jour de féculents comme du pain, des pommes de terre, du riz, des céréales ou des pâtes. Accorder la préférence aux céréales complètes. La taille des portions dépend de la fréquence et de l'intensité de l'activité physique.

Légumes

Consommer chaque jour 3–4 portions de légumes, au moins une fois crus sous forme de dip ou de salade mêlée (1 portion = 100 g de légumes crus ou 150–200 g de légumes cuits, 50 g de salade verte ou 100 g de salade mêlée).

Douceurs

A consommer avec modération, la plupart des sucreries contenant des graisses cachées. Ne pas manger plus d'une petite douceur par jour (une barre de chocolat, une pâtisserie, une portion de glace).

Viande, poisson, œufs et légumineuses

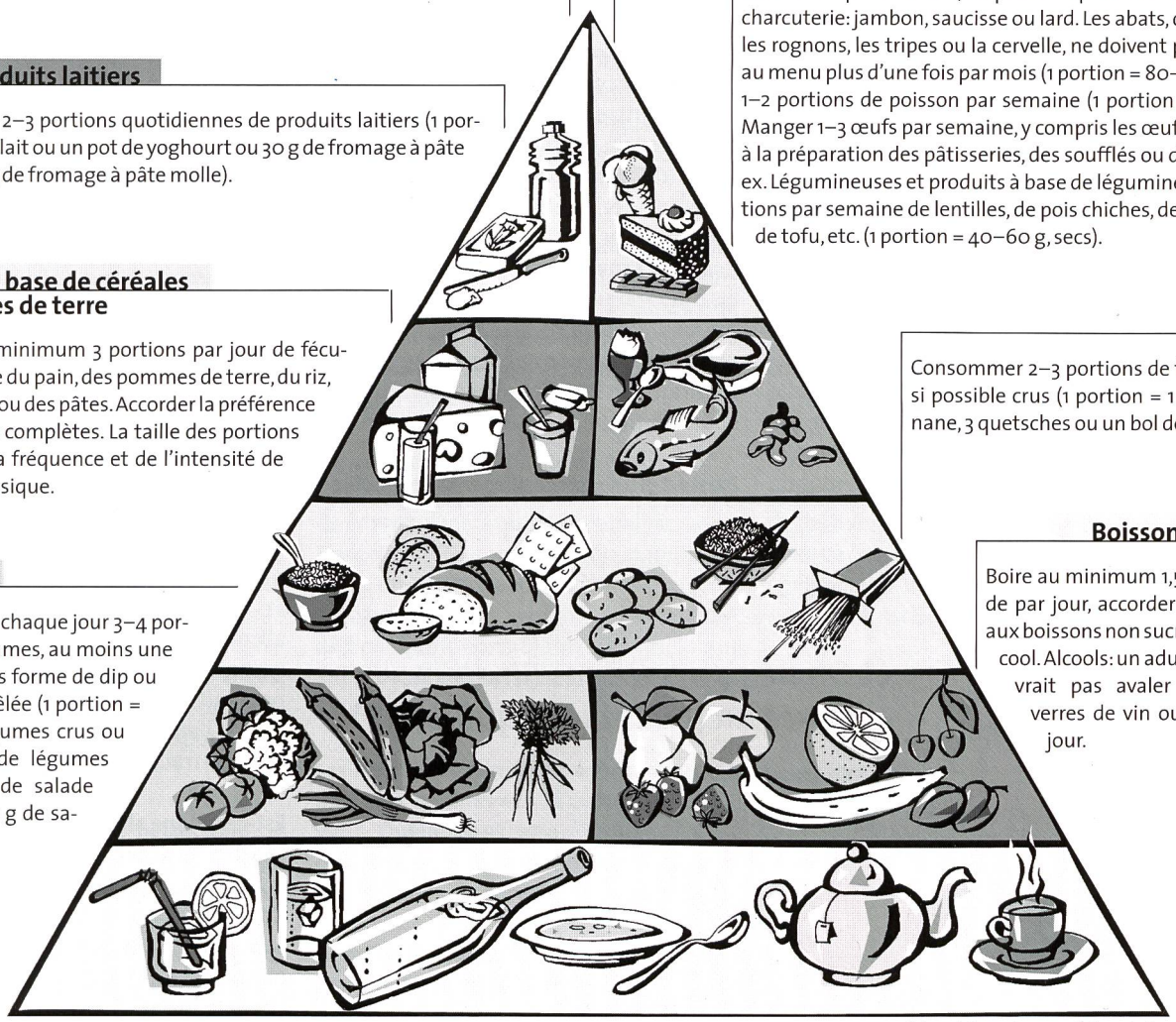
Manger 1 portion de viande 2 à 4 fois par semaine (1 portion = 80–120 g); plus c'est inutile, moins ne fait pas de mal. Au maximum 1 fois par semaine, on peut remplacer la viande par de la charcuterie: jambon, saucisse ou lard. Les abats, comme le foie, les rognons, les tripes ou la cervelle, ne doivent pas apparaître au menu plus d'une fois par mois (1 portion = 80–120 g). Prévoir 1–2 portions de poisson par semaine (1 portion = 100–120 g). Manger 1–3 œufs par semaine, y compris les œufs qui ont servi à la préparation des pâtisseries, des soufflés ou des crèmes par ex. Légumineuses et produits à base de légumineuses: 1–2 portions par semaine de lentilles, de pois chiches, de haricots secs, de tofu, etc. (1 portion = 40–60 g, secs).

Fruits

Consommer 2–3 portions de fruits par jour, si possible crus (1 portion = 1 pomme, 1 banane, 3 quetsches ou un bol de baies).

Boissons et alcools

Boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour, accorder la préférence aux boissons non sucrées et sans alcool. Alcools: un adulte sain ne devrait pas avaler plus de 1–2 verres de vin ou de bière par jour.



© Association suisse pour l'alimentation