

LES PORTIONS :

Une clé de l'équilibre alimentaire!



PERTE DES REPÈRES DE CONSOMMATION

NOS ASSIETTES ONT GRANDI, NOS PORTIONS AUSSI !



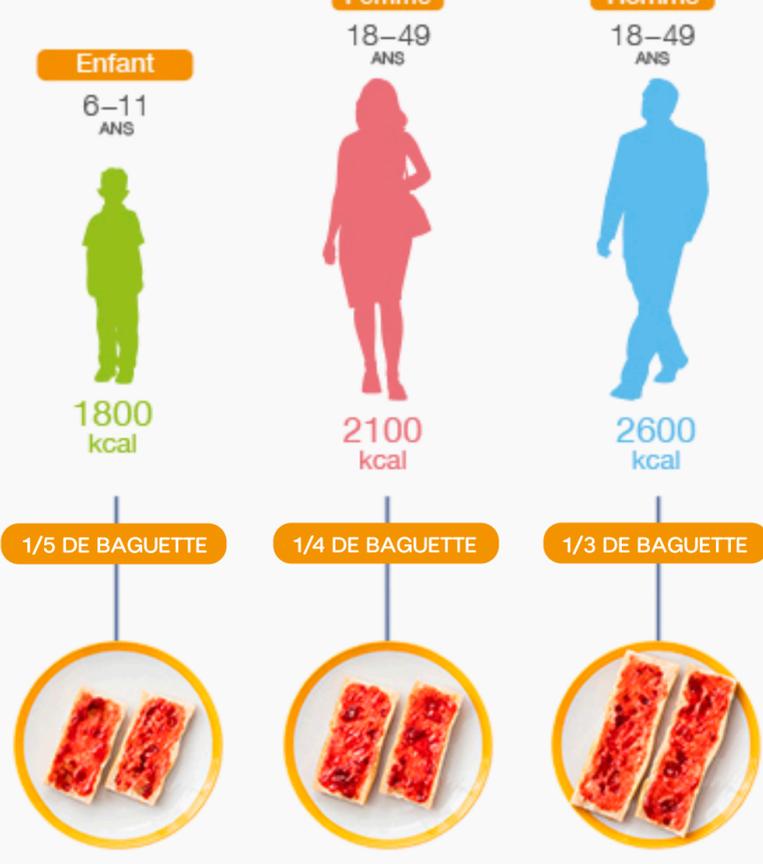
1 PORTION SERVIE = 1 PORTION CONSOMMÉE

(1,2)

À CHACUN SA PORTION

LES PORTIONS SONT À ADAPTER AUX BESOINS DE CHACUN

EN PRATIQUE, DANS L'ASSIETTE : EXEMPLE POUR DES TARTINES



(3)

3 IDÉES POUR ADOPTER LES BONNES PORTIONS

PRIVILÉGIER LES BONS CONTENANTS

Un verre étroit et haut donne l'impression de boire plus qu'un verre large et bas.



+ le contenant est petit, + la portion semble grande et - on consomme.

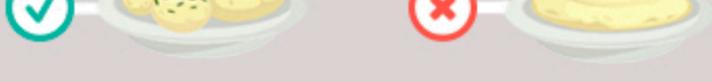


(4,5)

PLUS ON MÂCHE, PLUS ON EST RASSASIÉ

Alterner les textures en privilégiant les aliments en morceaux : présenter les aliments sous forme hâchée ou en purée peut pousser à en consommer de plus grandes quantités.

Exemple :



À l'inverse, pour augmenter les portions de légumes, les consommer sous forme de purée ou de soupe par exemple.

(6)

PLUS C'EST PETIT, MOINS ON MANGE

Couper en 2 des biscuits pourrait aider les enfants à en consommer 25 % en moins.



(7,8)

TAILLE DES PORTIONS ET QUALITÉ NUTRITIONNELLE

Un seul plat principal sans entrée et dessert = + grosses portions et - de variété



Entrée + plat + dessert = + petites portions et + de variété



A et B = 690 kcal

LE PLATEAU B

+ volumineux, coloré, varié, équilibré

+ de vitamines, de calcium, de fibres

+ de plaisir et de saveurs

(9)

(1) Martin, N. ; Serog, P. Prise alimentaire et portions : De nouvelles stratégies pour aider les patients à gérer leur poids. La Revue de Nutrition Pratique, 2013, 4p.

(2) Wansink, B. ; Johnson, K. A. The clean plate club : about 92% of self-served food is eaten. International Journal of Obesity. 2015, 39 :371-374.

(3) EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary Reference Values for nutrients. Summary Report. 92 pp. Available online : https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017_09_DRVs_summary_report.pdf

(4) Wansink, B. ; Ittersum, K. V. Bottoms Up ! The influence of elongation on pouring on consumption volume. Journal of Consumer Research. 2003.

(5) Jaeger, T. ; Lorden, R. Delboeuf illusions : Contour or size detector interactions ? Perceptual and Motor Skills 1980.

(6) De Graaf, C. Texture and satiation : The role of oro-sensory exposure time. Physiology & Behavior, 2012, 107:496-501.

(7) Marchioru, Waroquier, Klein. « Split them ! » smaller item sizes of cookies lead to a decrease in energy intake in children. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2012, 44,3.

(8) Martin, N. ; Lobbe, D. Animatic Portions , Centre de recherche Nestlé, 2018. Disponible sur www.nutripro.nestle.fr

(9) Krempf, M. ; Serog, P. Densité nutritionnelle, densité énergétique, deux notions essentielles pour aider les patients à équilibrer leur alimentation. La revue de Nutrition Pratique, 2013.



Nestlé

Good Food, Good Life

Bien Manger, Bien Vivre