

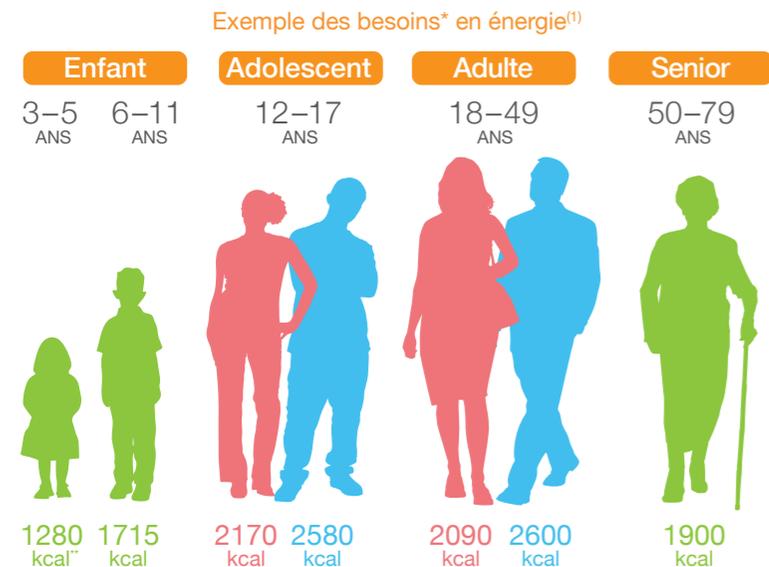
À chacun
sa portion



Nestlé

Nous changeons... nos besoins aussi !

► **Enfant, adolescent, adulte ou senior, nos besoins alimentaires évoluent au fil de nos vies. Ils diffèrent également entre les femmes et les hommes.**



► **Trois autres facteurs déterminent notre alimentation en plus de l'âge et du sexe :** notre stature, notre activité physique et les périodes de la vie (grossesse...).

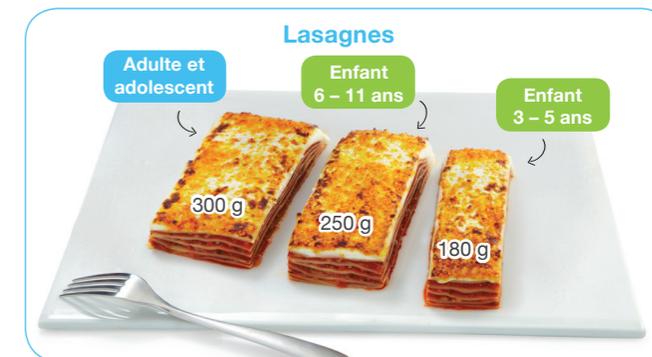
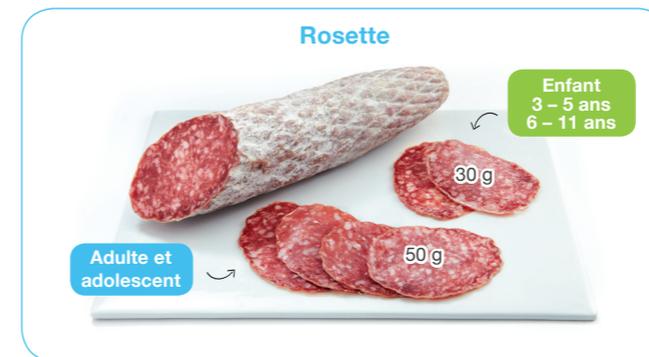
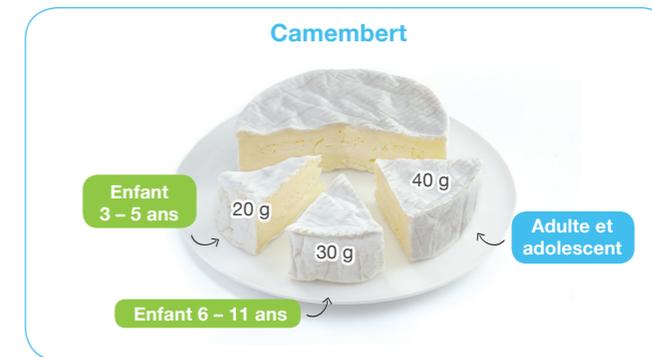
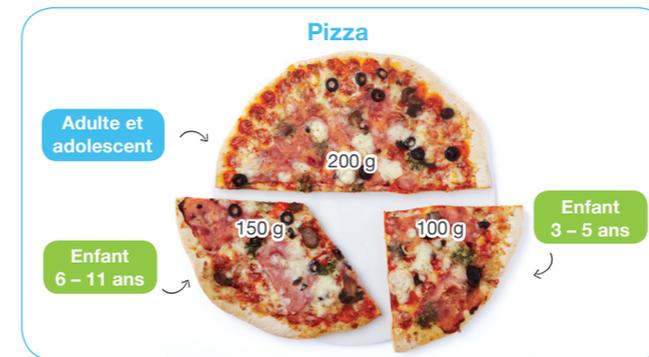
Pour adapter les apports alimentaires à nos besoins, les quantités d'aliments consommés, c'est-à-dire les portions, sont déterminantes.

► **Mais qu'est ce que la bonne portion ? Chaque jour et à chaque repas, c'est tout simplement la quantité d'aliments qui répond à nos besoins.**

Pour vous aider à consommer des portions adaptées, vous trouverez dans cette brochure quelques exemples pour les différents repas de la journée.

Des portions adaptées à vos besoins

La question de la portion adaptée à chacun se pose plus particulièrement pour certains aliments, voici quelques exemples :

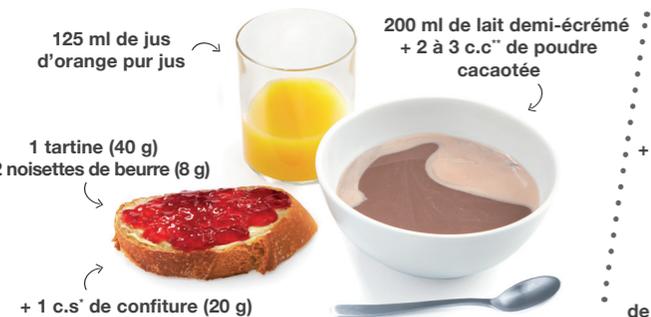


* Ces besoins sont valables dans le cadre d'une activité physique modérée. ** Dit « calories »
 (1) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005.

Les portions au petit déjeuner

Un petit déjeuner complet se compose d'un produit céréalier, d'un fruit ou jus de fruits, d'un produit laitier et d'une boisson. Voici quelques repères pour consommer au quotidien les quantités adaptées :

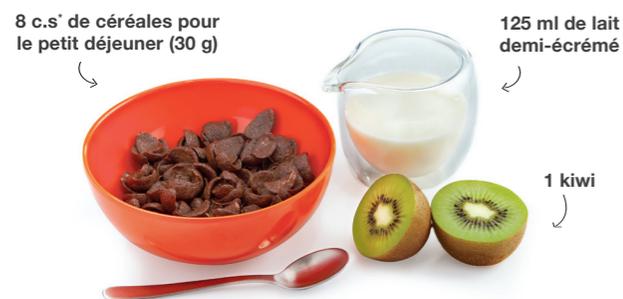
Enfant de 3 à 5 ans



Adolescent de 12 à 17 ans



Enfant de 3 à 5 ans



Adolescent de 12 à 17 ans



*c.s : cuillère(s) à soupe
**c.c : cuillère(s) à café

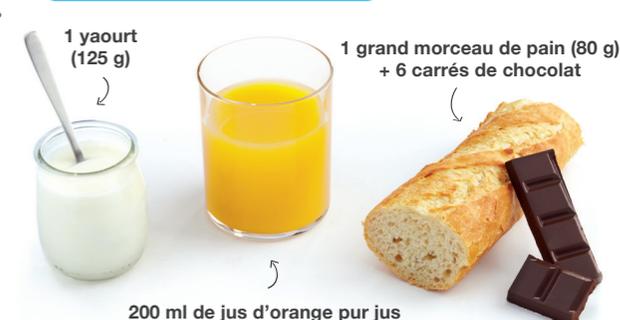
Les portions au goûter

Pour éviter de grignoter entre le déjeuner et le dîner, le goûter est conseillé pour les enfants et les adolescents. L'important est de consommer des aliments des familles suivantes : produits céréaliers, fruits ou produits laitiers.

Enfant de 3 à 5 ans



Adolescent de 12 à 17 ans



Enfant de 3 à 5 ans



Adolescent de 12 à 17 ans



Les portions au déjeuner et au dîner

Dans l'idéal, un repas se compose d'une entrée, d'un plat et d'un dessert plutôt que d'un plat unique, pour assurer diversité et équilibre alimentaire.

L'équilibre alimentaire se construit sur la journée, et même sur plusieurs jours. Ainsi, un repas copieux à midi pourra être équilibré par un dîner plus léger.

Exemple pour un plat principal :

Enfant de 3 à 5 ans



Homme adulte de 18 à 60 ans



*c.s : cuillère(s) à soupe
**c.c : cuillère(s) à café

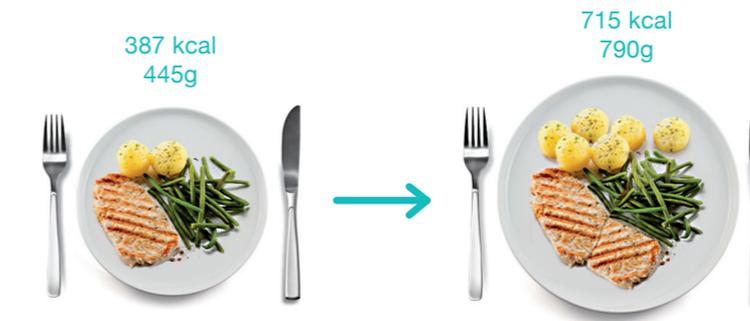
Qu'est-ce qui peut vous aider à choisir la portion adaptée ?

La taille de votre vaisselle...

... pour repérer les quantités

La taille des assiettes ou des verres a une influence sur notre perception des portions.

Plus l'assiette est grande et plus on a tendance à la remplir !



... pour favoriser le rassasiement

Une assiette remplie vous donnera une impression de rassasiement, que l'assiette soit grande ou petite !

Pour diminuer les quantités consommées, vous pouvez utiliser de plus petites assiettes et vous servir avec des couverts plus petits.



Le saviez-vous ?

La couleur de l'assiette jouerait également un rôle dans la taille des portions que l'on se sert. Plus la couleur de l'assiette contraste avec la couleur des aliments et plus les quantités servies sont petites.



Pour plus d'informations, nos diététiciennes
sont à votre écoute au **0811 812 813**

(COÛT D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE)

Département Nutrition Nestlé France

