



**À CHACUN
SA PORTION**



D'après des données récentes issues du CREDOC¹, on constate une perte de repères des français sur les bonnes portions à consommer, ce qui peut entraîner des conséquences majeures sur la gestion du poids.

Or, adapter les portions aux besoins nutritionnels de chacun est un moyen reconnu pour faciliter un bon équilibre alimentaire. Mais en pratique, cela se révèle complexe.

C'est pourquoi définir des repères de portion pour une population reste à ce jour un défi majeur.



« Cet outil a été conçu pour vous aider dans votre pratique quotidienne avec :

- des informations sur les déterminants à prendre en compte pour définir une quantité adaptée à votre patient
- des repères visuels pour faciliter la mise en place d'une pédagogie sur la portion. »



→ À chacun ses besoins

Pour définir la juste portion, il est nécessaire de prendre en compte les besoins énergétiques de l'organisme qui sont variables et dépendent d'un certain nombre de critères.



L'état physiologique
(par exemple la grossesse et l'allaitement)



L'âge et le sexe*

↓ Adolescents & adultes

↓ 6 | 10 ans

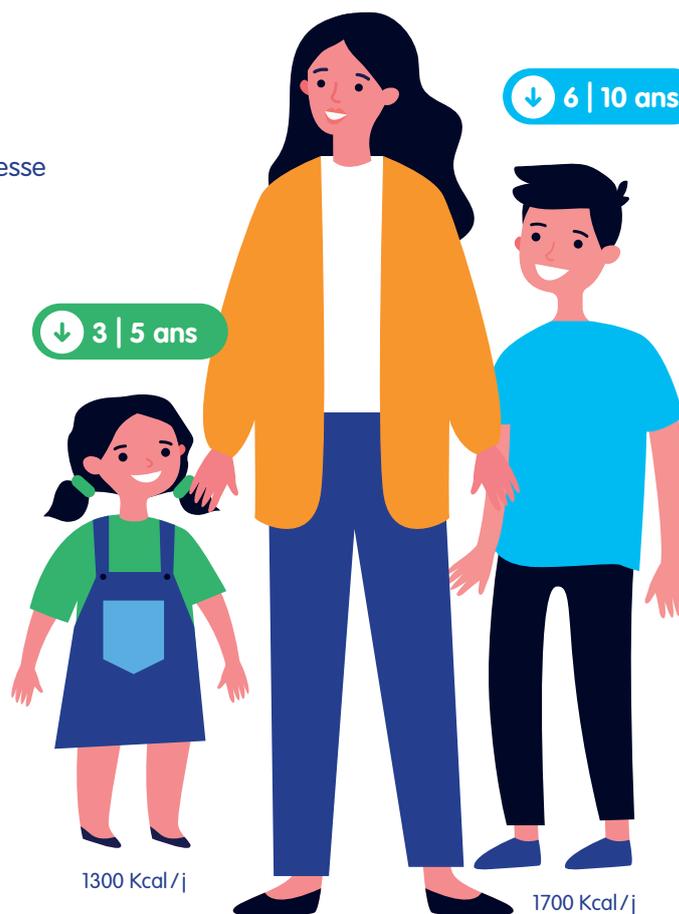
↓ 3 | 5 ans



La température extérieure



L'activité physique et sportive



1300 Kcal/j

1700 Kcal/j

Adolescents : de 2200 à 2800 Kcal/j

Adultes : de 2100 à 2600 Kcal/j³

À NOTER : les besoins dépendent également dans certains cas des objectifs nutritionnels fixés par le professionnel de santé.

En plus de ces critères d'ordre physiologique, la portion est déterminée par d'autres facteurs qu'il est nécessaire de prendre en considération. C'est dans ce cadre que Nestlé a mené une réflexion avec un comité d'experts pluridisciplinaires indépendants** pour identifier et comprendre ces déterminants.

Retrouvez toutes les informations concernant cette réflexion sur notre site Nestlé NutriPro en cliquant

ici

*Pour plus d'information sur le sujet, vous pouvez consulter l'infographie sur les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), sur notre site Nestlé Nutripro.

**Pascale Hebel, Ghislain Godard-Humbert, Sandrine Monnery-Patris, Marie-Josèphe Amiot Carlin⁴.

Les 6 déterminants clés d'une juste portion



Ni normée, ni injonctive

S'éloigner du principe de la norme, identique et lissée pour tous, pour éviter le sentiment de culpabilité



Associée à l'hédonisme

S'appuyer sur les sensations de plaisir, qui permet de manière intuitive de diminuer la taille des portions consommées



Réaliste

Prendre en compte les habitudes de consommation réelles et les représentations socio-culturelles



Personnalisée

Tenir compte des spécificités de chacun et la co-déterminer plutôt que l'imposer



Intégrant les aspects sociaux

Prendre en compte à la fois les pratiques et les contraintes sociales, mais aussi : la disponibilité, l'offre, la manière de manger, le rapport aux autres, la norme sociale et la perception du mangeur...



Déterminée intuitivement

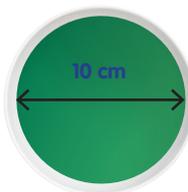
Encourager à écouter ses sensations alimentaires régulatrices telles que la faim, la satiété, le rassasiement...

Une lecture simple et rapide de cet outil !

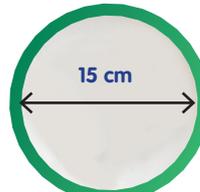
Des repères visuels définis par types de contenants :

- Bol
- Assiette à dessert
- Grande assiette
- Tasse
- Verre

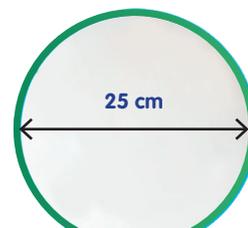
Exemples :



Bol



Assiette à dessert



Grande assiette

Des repères visuels définis par tranche d'âge :



de 3 à 5 ans



de 6 à 10 ans



les adolescents et adultes

→ À chacun ses portions d'aliments

Voici quelques exemples de repères visuels pour des aliments « types » sur 3 catégories d'âge : 3-5 ans, 6-10 ans, Adolescents & adultes⁵.

↓ 3 | 5 ans

↓ 6 | 10 ans

↓ Adolescents & adultes

Verre de lait



Énergie : **97 Kcal** | Lipides : **3,3 g**
Glucides : **9,9 g** | Protéines : **6,8 g**

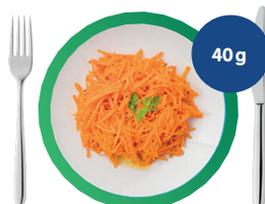


Énergie : **97 Kcal** | Lipides : **3,3 g**
Glucides : **9,9 g** | Protéines : **6,8 g**



Énergie : **121 Kcal** | Lipides : **4 g**
Glucides : **12,4 g** | Protéines : **8,6 g**

Carottes râpées avec sauce



Énergie : **29 Kcal** | Lipides : **2 g**
Glucides : **2,4 g** | Protéines : **0,4 g**



Énergie : **44 Kcal** | Lipides : **3 g**
Glucides : **3,6 g** | Protéines : **0,6 g**



Énergie : **66 Kcal** | Lipides : **4,5 g**
Glucides : **5,4 g** | Protéines : **0,9 g**

Légumineuses (cuites)



Énergie : **105 Kcal** | Lipides : **0,7 g**
Glucides : **14,5 g** | Protéines : **10 g**



Énergie : **149 Kcal** | Lipides : **1 g**
Glucides : **20,6 g** | Protéines : **14,2 g**



Énergie : **175 Kcal** | Lipides : **1,2 g**
Glucides : **24,2 g** | Protéines : **16,8 g**

Pâtes (cuites)



Énergie : **151 Kcal** | Lipides : **0,7 g**
Glucides : **30 g** | Protéines : **5,3 g**



Énergie : **214 Kcal** | Lipides : **0,9 g**
Glucides : **42,5 g** | Protéines : **7,4 g**



Énergie : **315 Kcal** | Lipides : **1,4 g**
Glucides : **62,5 g** | Protéines : **11 g**

↓ 3 | 5 ans

↓ 6 | 10 ans

↓ Adolescents & adultes

Frites



Énergie : **185 Kcal** | Lipides : **14,3 g**
Glucides : **47,3 g** | Protéines : **3,9 g**



Énergie : **262 Kcal** | Lipides : **20,2 g**
Glucides : **67 g** | Protéines : **5,6 g**



Énergie : **354 Kcal** | Lipides : **27,4 g**
Glucides : **90,6 g** | Protéines : **7,5 g**

Brocolis (cuits)



Énergie : **20 Kcal** | Lipides : **0,8 g**
Glucides : **1,1 g** | Protéines : **2,1 g**



Énergie : **20 Kcal** | Lipides : **0,8 g**
Glucides : **1,1 g** | Protéines : **2,1 g**



Énergie : **30 Kcal** | Lipides : **1,2 g**
Glucides : **1,7 g** | Protéines : **3,2 g**

Poulet (blanc)



Énergie : **29 Kcal** | Lipides : **0,8 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **12 g**

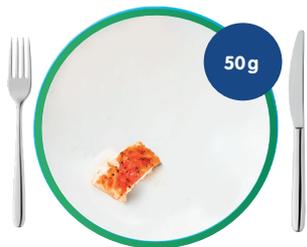


Énergie : **44 Kcal** | Lipides : **1,2 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **18,1 g**

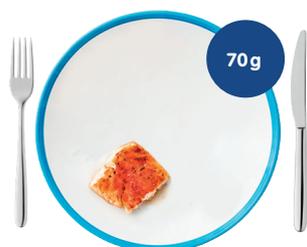


Énergie : **73 Kcal** | Lipides : **2 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **30,1 g**

Poisson



Énergie : **72 Kcal** | Lipides : **2,8 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **11,8 g**



Énergie : **100 Kcal** | Lipides : **3,9 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **16,5 g**



Énergie : **144 Kcal** | Lipides : **6,1 g**
Glucides : **0 g** | Protéines : **25,9 g**

Pizza reine



Énergie : **205 Kcal** Lipides : **6,7 g**
Glucides : **25,7 g** Protéines : **9,5 g**



Énergie : **307 Kcal** Lipides : **10 g**
Glucides : **38,6 g** Protéines : **14,3 g**

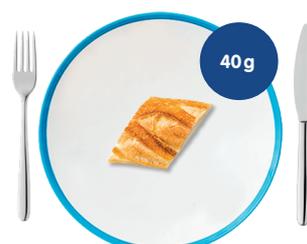


Énergie : **410 Kcal** Lipides : **13,3 g**
Glucides : **51,4 g** Protéines : **19 g**

Pain



Énergie : **82 Kcal** Lipides : **0,5 g**
Glucides : **16,3 g** Protéines : **2,7 g**



Énergie : **110 Kcal** Lipides : **0,6 g**
Glucides : **21,8 g** Protéines : **3,6 g**

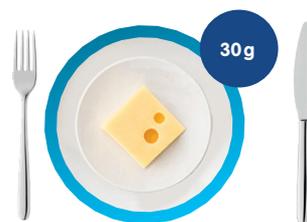


Énergie : **193 Kcal** Lipides : **1,1 g**
Glucides : **38,1 g** Protéines : **6,3 g**

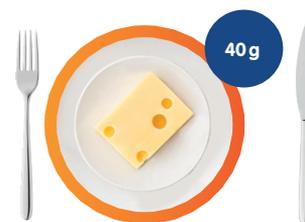
Emmental



Énergie : **75 Kcal** Lipides : **5,8 g**
Glucides : **0 g** Protéines : **5,6 g**



Énergie : **112 Kcal** Lipides : **8,6 g**
Glucides : **0 g** Protéines : **8,4 g**



Énergie : **149 Kcal** Lipides : **11,5 g**
Glucides : **0 g** Protéines : **11,2 g**

Tarte aux pommes



Énergie : **44 Kcal** Lipides : **1,8 g**
Glucides : **6,5 g** Protéines : **0,5 g**



Énergie : **66 Kcal** Lipides : **2,6 g**
Glucides : **9,8 g** Protéines : **0,8 g**



Énergie : **110 Kcal** Lipides : **4,4 g**
Glucides : **16,4 g** Protéines : **1,3 g**

Raisins



Énergie : **67 Kcal** Lipides : **0,2 g**
Glucides : **15,7 g** Protéines : **0,7 g**



Énergie : **67 Kcal** Lipides : **0,2 g**
Glucides : **15,7 g** Protéines : **0,7 g**



Énergie : **87 Kcal** Lipides : **0,2 g**
Glucides : **20,4 g** Protéines : **0,9 g**

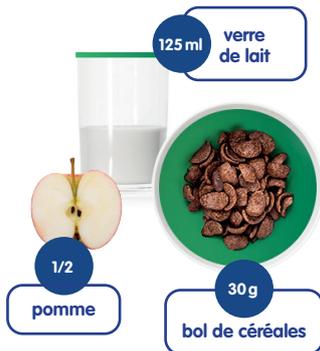
→ À chacun ses repas adaptés

Voici des exemples de portions pour des petits déjeuners équilibrés, par catégorie d'âge, selon les recommandations du PNNS et celles du GEMRCN. Pour chacun, le Nutri-Score a été calculé.

PETIT DÉJEUNER

Un petit déjeuner complet se compose d'un produit céréalier, d'un fruit cru ou cuit ou jus de fruits pressés, d'un produit laitier et d'une boisson⁶.

↓ 3 | 5 ans



Énergie : **210 Kcal** Lipides : **2,8 g**
Glucides : **39,7 g** Protéines : **6,5 g**
Sel : **0,2 g**

↓ 6 | 10 ans



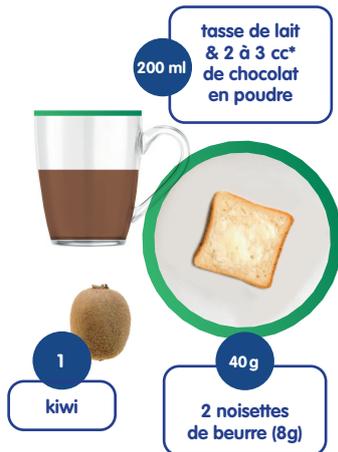
Énergie : **297 Kcal** Lipides : **4,2 g**
Glucides : **55,3 g** Protéines : **9,6 g**
Sel : **0,3 g**

↓ Adolescents & adultes

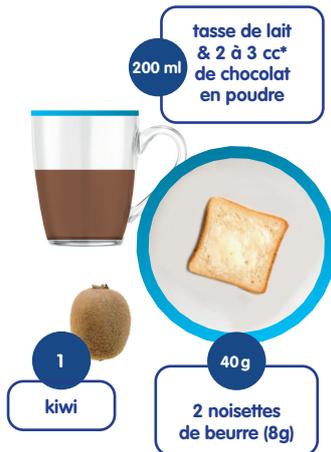


Énergie : **357 Kcal** Lipides : **4,5 g**
Glucides : **68,7 g** Protéines : **10,5 g**
Sel : **0,3 g**

NUTRI-SCORE



Énergie : **347 Kcal** Lipides : **11 g**
Glucides : **50 g** Protéines : **11,8 g**
Sel : **0,8 g**



Énergie : **347 Kcal** Lipides : **11 g**
Glucides : **50 g** Protéines : **11,8 g**
Sel : **0,8 g**



Énergie : **606 Kcal** Lipides : **19,6 g**
Glucides : **82,2 g** Protéines : **18,2 g**
Sel : **1,6 g**

NUTRI-SCORE



*Cuvillère à café

DÉJEUNER & DÎNER

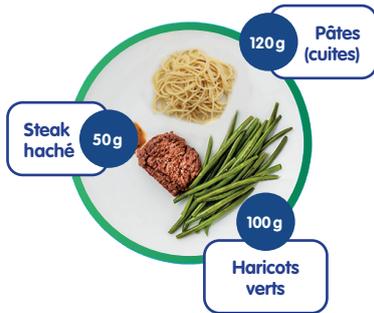
Pour une alimentation équilibrée, un plat principal doit être composé idéalement d'une source protéique animale ou végétale, d'une portion de légumes et d'une portion de féculents⁶.

↓ 3 | 5 ans

↓ 6 | 10 ans

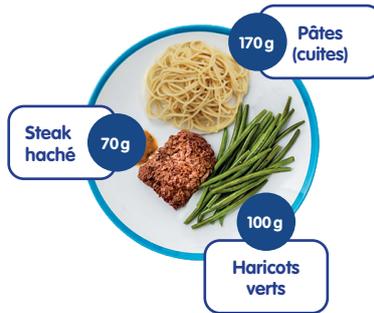
↓ Adolescents & adultes

Exemple de plat composé d'une source de protéines animales : : steak, haricots verts et pâtes



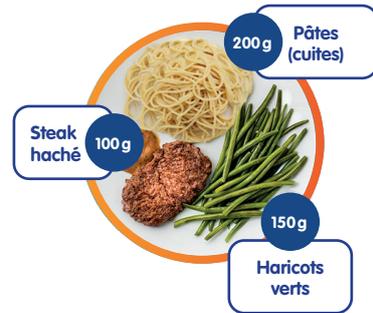
Énergie : 284 Kcal | Lipides : 8,4 g
Glucides : 33 g | Protéines : 19,2 g

Sel : 0,1 g



Énergie : 391 Kcal | Lipides : 11,7 g
Glucides : 45,5 g | Protéines : 26 g

Sel : 0,2 g



Énergie : 508 Kcal | Lipides : 16,4 g
Glucides : 54,5 g | Protéines : 35,6 g

Sel : 0,2 g

NUTRI-SCORE



Exemple convenant aux régimes végétariens : chili sin carne et riz



Énergie : 313 Kcal | Lipides : 1,2 g
Glucides : 59,4 g | Protéines : 16,2 g

Sel : 0,02 g



Énergie : 431 Kcal | Lipides : 1,7 g
Glucides : 81,5 g | Protéines : 22,5 g

Sel : 0,03 g



Énergie : 517 Kcal | Lipides : 2 g
Glucides : 98 g | Protéines : 26,8 g

Sel : 0,04 g

NUTRI-SCORE



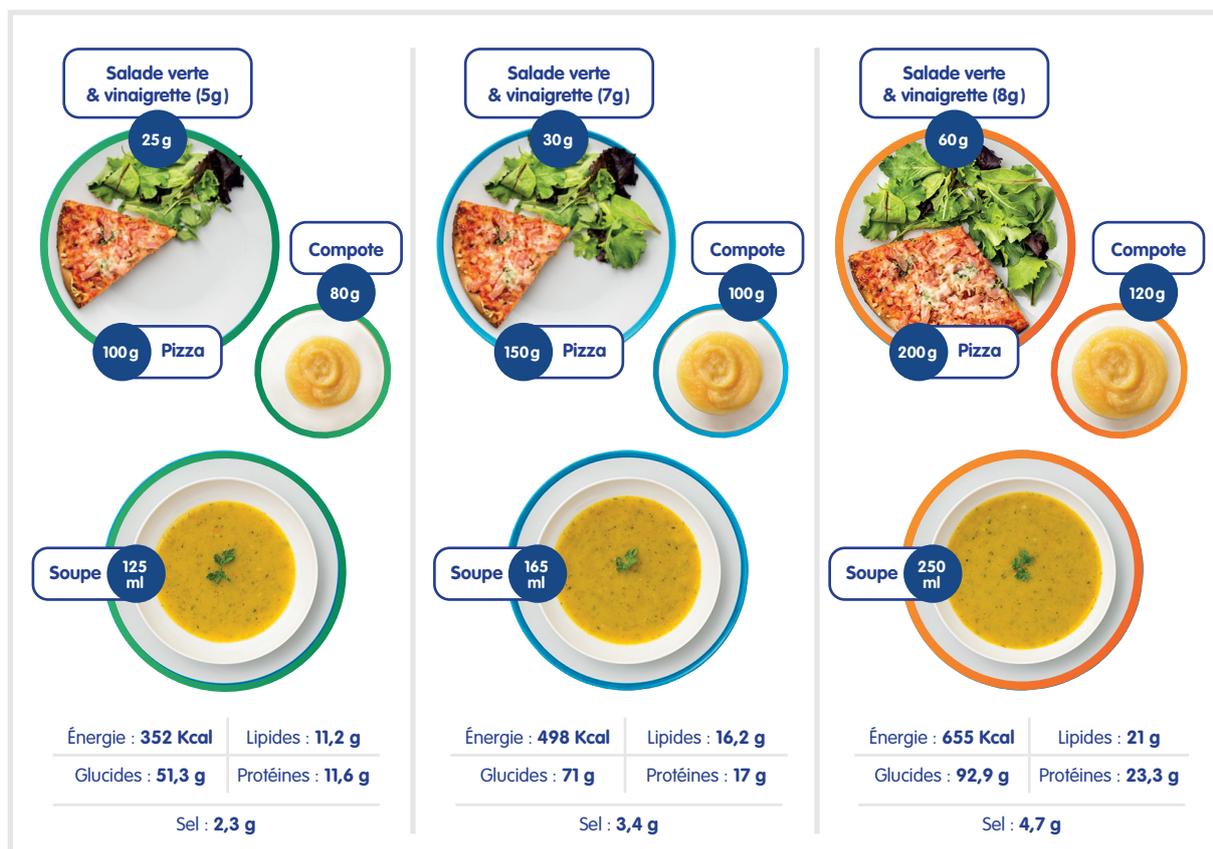
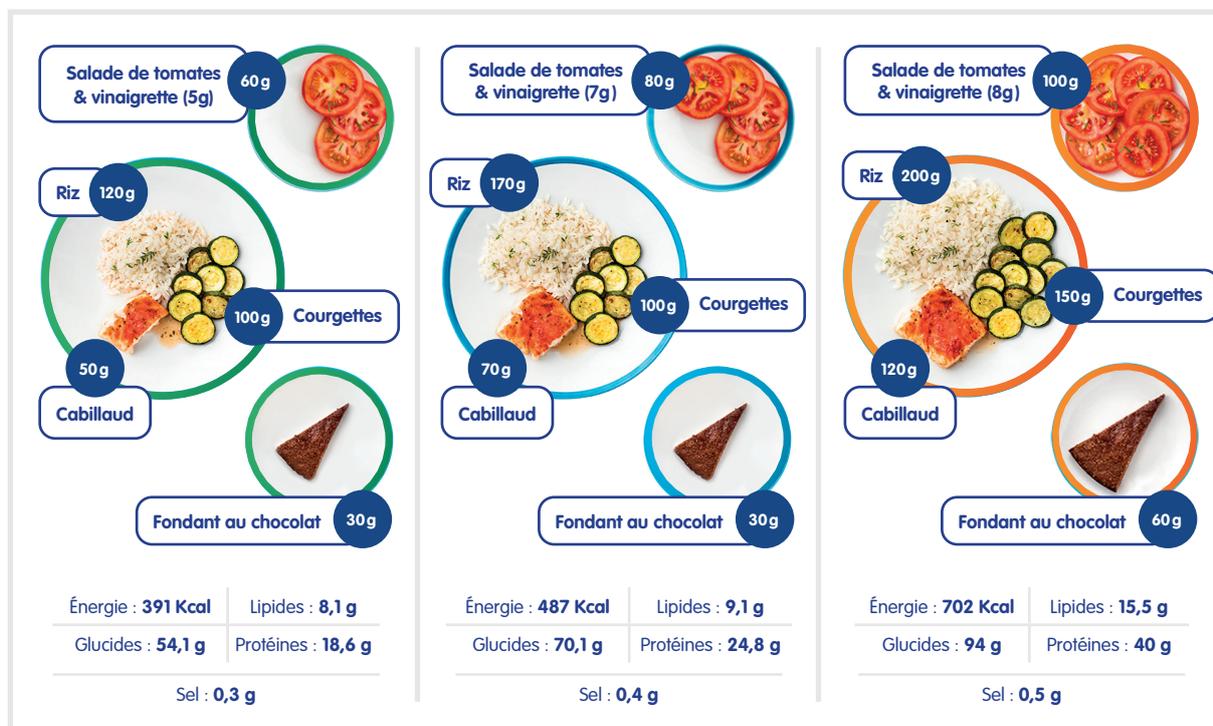
PLATEAUX REPAS

Pour assurer diversité et équilibre alimentaire, un repas principal doit idéalement être composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert⁶.

↓ 3 | 5 ans

↓ 6 | 10 ans

↓ Adolescents & adultes



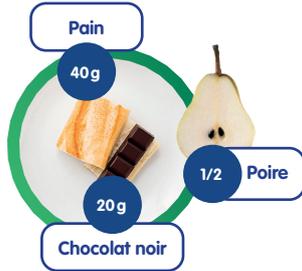
GOÛTER

Le goûter est particulièrement conseillé pour les enfants et les adolescents pour éviter de grignoter entre le déjeuner et le dîner. Il est constitué de préférence de 2 des 3 composants suivants : un produit céréalier, un fruit, un produit laitier⁶.

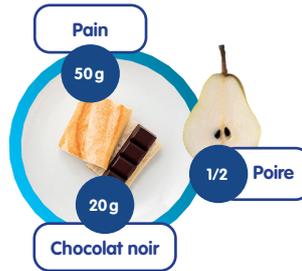
↓ 3 | 5 ans

↓ 6 | 10 ans

↓ Adolescents & adultes



Énergie : **230 Kcal** | Lipides : **11,5 g**
Glucides : **42,5 g** | Protéines : **6,6 g**
Sel : **0,4 g**

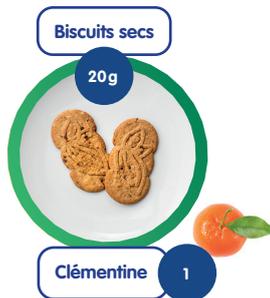


Énergie : **340 Kcal** | Lipides : **12,4 g**
Glucides : **49,4 g** | Protéines : **7,8 g**
Sel : **0,6 g**

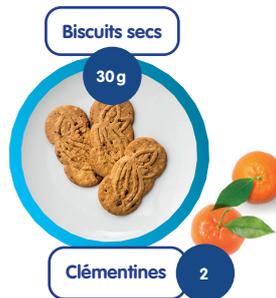


Énergie : **518 Kcal** | Lipides : **19,1 g**
Glucides : **74 g** | Protéines : **12,3 g**
Sel : **0,9 g**

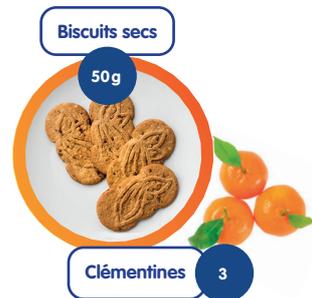
NUTRI-SCORE



Énergie : **112 Kcal** | Lipides : **4,3 g**
Glucides : **16,7 g** | Protéines : **1,7 g**
Sel : **0,1 g**



Énergie : **177 Kcal** | Lipides : **6,6 g**
Glucides : **26,8 g** | Protéines : **2,7 g**
Sel : **0,2 g**



Énergie : **289 Kcal** | Lipides : **10,9 g**
Glucides : **43,5 g** | Protéines : **4,4 g**
Sel : **0,3 g**

NUTRI-SCORE



→ À chacun sa méthode

Pour accompagner vos patients à adopter les bonnes portions chez eux, voici quelques conseils qui ont fait leurs preuves :

1 | ÊTRE ATTENTIF À LA TAILLE DES CONTENANTS⁷

La taille des assiettes ou des verres a une influence sur notre perception des portions : plus l'assiette est grande, plus on a tendance à la remplir ! Choisir une assiette de plus petite taille, ou un verre plus haut et étroit vous aidera à ne pas surestimer la portion.

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 petites⁸.

2 | S'AIDER D'OUTILS « DOSEURS »

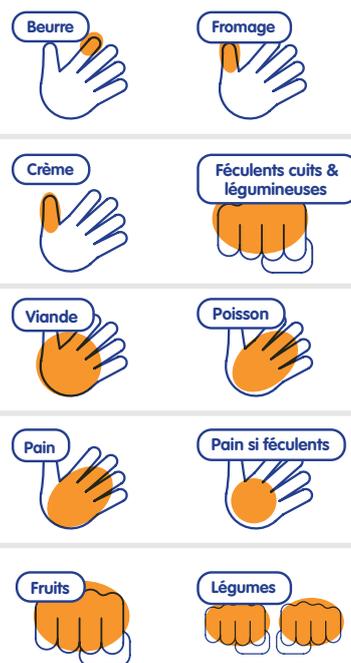
- Utiliser des ustensiles pour cuisiner qui permettent de définir des portions par personne.
Par exemple, pour doser des pâtes crues :
 - Pour des spaghettis, faire un rond avec votre pouce et votre index d'un diamètre légèrement inférieur à une pièce de 2 € (env 2 cm) pour 80 g de pâtes crues ;
 - Pour les pâtes courtes, prévoyez un verre d'environ 20 cl pour 80 g de pâtes crues.
- Pour les condiments type fromage râpé, huile ou sauces, il peut être utile de doser la portion individuelle et de les disposer dans des récipients sur la table.
- La main est aussi un bon indicateur pour déterminer les portions adaptées à ses besoins !

3 | ÉCOUTER ET RESPECTER SES SENSATIONS DE FAIM ET DE SATIÉTÉ : C'EST LE RÉGULATEUR LE PLUS EFFICACE !

Pour en savoir plus sur les portions, vous pouvez consulter notre site Nestlé NutriPro et notamment :

- [La vidéo de Raphaël Gruman](#), diététicien-nutritionniste qui nous livre ses astuces pratiques pour déterminer la bonne portion ;
- [Notre infographie thématique](#) sur l'importance des portions pour l'équilibre alimentaire.

LA MAIN, UN OUTIL PRATIQUE POUR MESURER SES PORTIONS



1. Données de l'enquête CCAF (2013/2016 — carnets alimentaires sur 7 jours) incluant 1354 enfants de 3 à 17 ans. - 2. AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0142.pdf. - 3. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles, 2016. - 4. Pascale Hébel, directrice associée C-Ways ; Ghislain Grodard-Humbert, diététicien-nutritionniste et président de l'AFDN ; Sandrine Monneray-Patris, chercheuse au Centre des sciences de l'alimentation et du goût, INRAE Dijon ; Marie-Joséphine Amiot-Carlin, Directrice de Recherche INRAE, Département Alimentation Humaine. - 5. Recommandation nutrition, groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition, gem-rcn : www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf. - 6. Programme National de Nutrition et Santé (PNNS) 2019-2023. - 7. P. Chandon (INSEAD), N. Ordabayeva (EUR), (2008): "Downsize in 3D, Supersize in 1D: Effects of the Dimensionality of Package and Portion Size Changes on Size Estimations, Consumption, and Quantity Discount Expectations" - Di Santis K.I., Birch L.L., Davery A. and col. (2013): "Plate size and Children's Appetite: Effects of Larger Dishware on Self-Served Portions and Intake." - 8. Aslı Akyol and al., "Impact of three different plate colours on short-term satiety and energy intake: a randomized controlled trial", 2018 : <https://nutrition.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0350-1>.



Département Nutrition Nestlé France