

# LES REPAS DE LA JOURNÉE

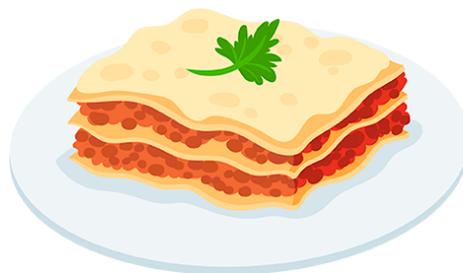


## Quelle est l'alimentation recommandée ?

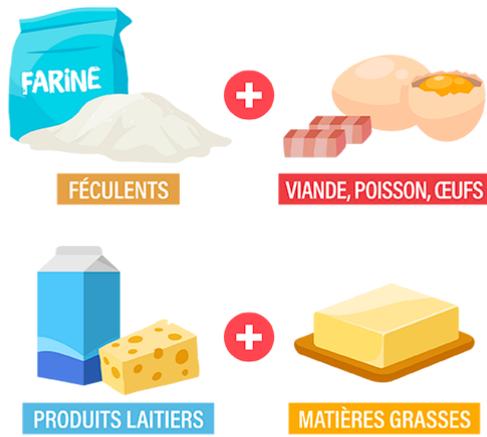
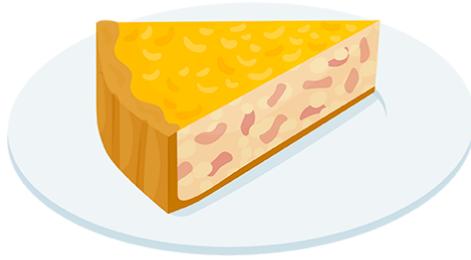
- La même alimentation que celle recommandée pour tous : Manger varié et équilibré est nécessaire pour bien grandir et assurer l'équilibre du diabète.
- Pas n'importe quoi, n'importe quand : il n'y a pas d'aliments interdits mais pour être en bonne santé il est recommandé de manger de chaque groupe d'aliments et de ne pas grignoter.

**Parfois au sein d'un même plat on peut retrouver plusieurs familles d'aliments :**

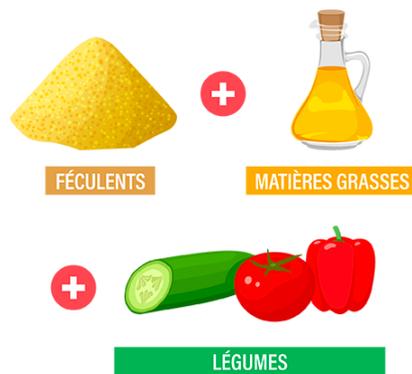
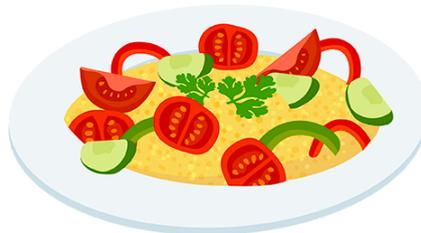
## Les plats complets :



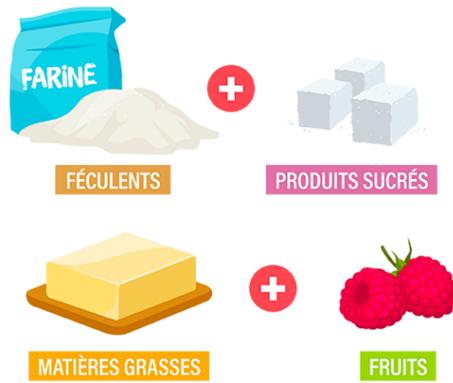
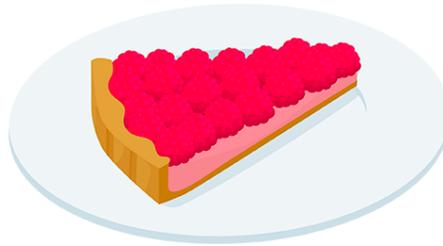
## Les tartes salées :



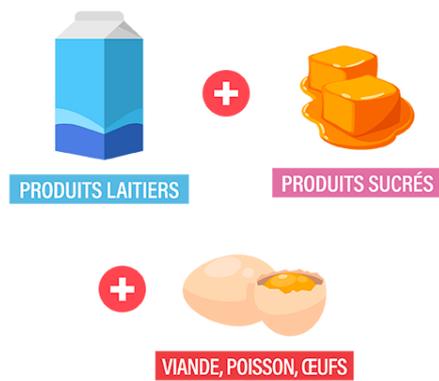
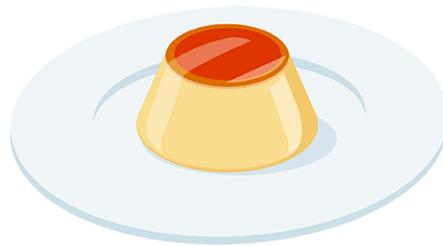
## Les salades composées :



## Les pâtisseries sucrés :



## Les entremets :



## Un repas équilibré : s'en souvenir en un tour de main grâce à la main gourmande !

Un repas équilibré est un repas qui contient un aliment de chacune des 5 principales familles d'aliments, représentés sur les doigts d'une main :



### Pourquoi les matières grasses sous forme de montre et les produits sucrés sous forme d'une bague ?

Pour connaître l'heure, il est indispensable d'avoir une montre.

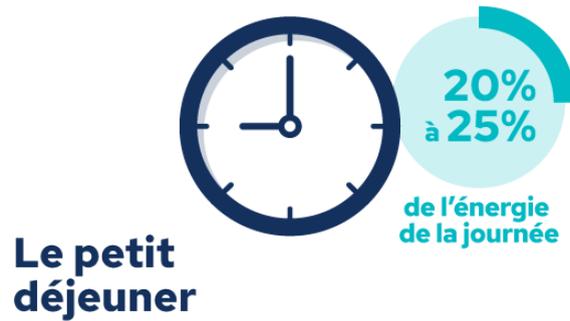
La montre a une utilité mais peut être cachée lorsqu'on la porte au poignet. De la même façon les matières grasses sont indispensables pour être en bonne santé et elles peuvent être cachées dans différents plats du repas

La bague n'est pas indispensable mais elle fait plaisir à celui qui la porte comme les produits sucrés non indispensables pour la santé mais apportant du plaisir.

### Familles d'aliments et fréquence de consommation recommandée



**Répartition recommandée sur une journée : 3 repas et +/- 1 goûter :**



1 PRODUIT LAITIER | 1 PRODUIT CÉRÉALIER  
BEURRE | 1 FRUIT OU JUS DE FRUIT FRAIS



35%  
à 40%  
de l'énergie  
de la journée

## Le repas de midi



1 LÉGUME CRU OU CUIT

1 PORTION DE VIANDE, POISSON, ŒUFS

1 FÉCULENT

1 PRODUIT LAITIER

1 FRUIT

PAIN

BEURRE/HUILE



10%  
de l'énergie  
de la journée

## Le goûter



1 PRODUIT LAITIER

1 FRUIT

1 PRODUIT CÉRÉALIER



### **Pourquoi les repas sont-ils si importants ?**

Après une nuit entière, le corps a jeûné pendant au moins 8 heures.

Pour rompre ce jeûne, la présence d'un petit-déjeuner est donc essentielle.

Réaliser 4 repas par jour permet de rythmer la journée et donner des repères à l'organisme et ainsi mieux réguler les prises alimentaires.

Au-delà du nombre de repas à réaliser par jour, l'alimentation reste également un moment convivial, de partage et de plaisir.

