

La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire illustre les aliments dont le corps a le plus besoin (bas de la pyramide) et ceux dont il a le moins besoin (haut de la pyramide). Aucun aliment n'est interdit. Ils sont autorisés et ont leur place dans une alimentation saine. C'est le rapport équilibré des aliments qui rend l'alimentation saine et savoureuse.



De nombreux facteurs influencent le comportement alimentaire: besoins et envies individuels, état de santé, environnement social, actuelle offre alimentaire, publicité, etc. Les recommandations suivantes s'appliquent aux personnes adultes en bonne santé. D'autres groupes d'âge et de population (enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques que cette pyramide ne peut refléter que partiellement.

La pyramide alimentaire représente une alimentation mixte équilibrée garantissant un apport suffisant en énergie et en substances nutritives et protectrices indispensables, et contribuant de manière déterminante à notre bien-être. Les aliments en bas de la pyramide doivent être consommés en grandes quantités, ceux du haut de la pyramide en petites quantités. Tous les aliments sont permis. L'important est de puiser à tous les niveaux de la pyramide et de choisir une alimentation qui soit la plus variée possible, de préférence composée d'aliments de saison, et de transformer et préparer les aliments de manière à en préserver les qualités nutritionnelles.

Les recommandations de la pyramide alimentaire sont présentées avec l'aimable autorisation de la Société Suisse de Nutrition (SSN).

Boissons:

Abondamment tout au long de la journée.

Les boissons ont ceci en commun qu'elles alimentent le corps en liquide, c'est-à-dire en eau. Cela est important, étant donné que le corps humain est composé à plus de 50 % d'eau et que l'eau est indispensable pour maintenir l'ensemble des processus vitaux.

Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées (eau plate ou eau minérale, thés aux fruits, tisanes). Les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert) doivent être consommés avec modération.



Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées (eau plate ou eau minérale, thés aux fruits, tisanes). Les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert) doivent être consommés avec modération.

Fruits et légumes:

5 par jour de couleurs variées.

Les fruits et les légumes sont riches en vitamines, minéraux, fibres alimentaires et substances végétales secondaires précieuses. En règle générale, les fruits et les légumes frais ou surgelés sont les plus riches en valeurs nutritives. Cependant, cuits de manière à en préserver les qualités nutritionnelles, séchés ou conservés d'une autre manière, les fruits et les légumes sont des aliments précieux et aident à atteindre les «5 portions par jour». Plus la palette quotidienne de fruits et de légumes est colorée, plus elle sera bénéfique.



- Manger 3 portions de légumes par jour, dont au moins une fois crus (1 portion = au moins 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).
- Manger 2 portions de fruits par jour. 1 portion correspond à au moins 120 g ou une poignée.
- La portion quotidienne de fruits ou de légumes peut être remplacée par 2 dl de jus de fruits ou de légumes non sucrés.

Produits complets et légumes secs: A chaque repas principal.

Les céréales, les légumes secs et les pommes de terre sont riches en amidon, lequel fournit une énergie que l'organisme peut facilement utiliser. Les produits complets sont riches en substances précieuses telles que vitamines, minéraux, substances végétales secondaires et fibres alimentaires.



Manger à chaque repas 1 accompagnement de féculents (c.-à-d. 3 portions par jour), dont si possible 2 portions sous forme de produits complets.

1 portion correspond à:

75 - 125 g	Pain
60 - 100 g	Légumes secs (poids brut) comme par exemple lentilles/pois chiches
180 - 300 g	Pommes de terre
45 - 75 g	Flocons, pâtes alimentaires, maïs, riz et autres grains de céréales (poids brut)

Lait et produits laitiers: Quotidiennement en quantités suffisantes.

Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines et en calcium. Ils servent de matériaux de construction pour le corps, le calcium jouant un grand rôle surtout pour les os et les dents.



Consommer 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, de préférence sous forme allégée.

1 portion correspond à:

2 dl	Lait
150 - 180 g	Yaourt
200 g	Fromage blanc ou fromage blanc à gros caillots
30 - 60 g	Fromage

Viande, poisson et œufs: Quotidiennement en quantités suffisantes.

La viande, le poisson, les œufs, le fromage, le tofu et le quorn sont riches en protéines qui servent surtout de matériaux de construction pour le corps. De plus, la viande, le poisson et les œufs approvisionnent le corps en fer, une substance précieuse qui est importante pour le transport de l'oxygène.



Manger chaque jour, en alternance, 1 portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou une autre source de protéines, par exemple tofu ou quorn.

1 portion correspond à:

100 - 120 g	Viande ou poisson (poids frais)
2 - 3	Œufs
200 g	Fromage blanc ou fromage blanc à gros caillots
60 g	Fromage à pâte dure
100 - 120 g	Tofu ou quorn

Huiles, matières grasses et noix: Quotidiennement avec modération.

Les huiles, les matières grasses et les noix de grande qualité contiennent les précieux acides gras oméga-3, l'importante vitamine E et, en partie, des substances végétales secondaires. Elles doivent être consommées tous les jours, en revanche les plats fris et panés doivent être consommés exceptionnellement.



- Utiliser par jour 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huile végétale de grande qualité telle que l'huile de colza ou l'huile d'olive pour la préparation des plats froids (p. ex. salades).
- Utiliser par jour 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 g) d'huile végétale comme l'huile d'olive pour la cuisson.
- Au besoin, utiliser par jour 2 cuillères à café (10 g) de matière grasse à tartiner (beurre ou margarine à base d'huiles de grande qualité).
- Il est recommandé de consommer 1 portion de noix par jour. 1 portion correspond à 20 - 30 g d'amandes ou de noix, noisettes, etc.

Sucreries, amuse-gueule salés et boissons riches en énergie: Le plaisir avec modération.

Les sucreries, les amuse-gueule salés et les boissons sucrées et alcoolisées ne fournissent au corps pratiquement aucune valeur nutritive précieuse, mais principalement des calories « vides » sous forme de sucre, de matière grasse ou d'alcool.



- Consommer les sucreries, amuse-gueule salés et boissons sucrées (p. ex. boissons non alcoolisées, thé glacé, boissons énergisantes) avec modération.
- Les boissons alcoolisées doivent être consommées avec modération et pendant les repas.
- Utiliser du sel de cuisine iodé et fluoré et saler les plats avec modération.