Merci pour votre attention !

Flyer récapitulant l'intervention diététique menée par les étudiants en Licence Professionnelle Mention Métiers de la Santé, Nutrition Alimentation Parcours Diététique de l'Institut Limayrac et l'Institut Catholique de Toulouse.

Montaine JOUANICOU,
Damien MARINO,
Noëllie CARME,
Mathieu CHASSOULIER,
Lou REIGNIER,
Thomas HILI

INSTITUT LIMAYRAC

UNIVERSITAS CATHOLICA TOLOSANA

ict
INSTITUT CATHOLIQUE DE TOULOUSE

La répartition dans l'assiette

Les groupes alimentaires & repères de consommations

Intervention diététique au collège Jean Gay, VERFEIL
Année scolaire 2020-2021

LA RÉPARTITION DANS L'ASSIETTE

Cela peut être aussi :

1 portion de fromage
1 fromage blanc
2 petits-suisses
1 verre de lait

Produit laitier

Cela peut être aussi :

Le fruit de saison de ton choix ou 1 compote sans sucres ajoutés

Fruit

Eau

Eau = seule boisson indispensable à une bonne santé !

Pain

Varier : aux céréales, complet, au levain, au maïs, au seigle...

LES GROUPES ALIMENTAIRES & REPÈRES DE CONSOMMATIONS

Féculents et Produits céréaliers
Tous les jours à chaque repas, selon sa faim

Fruits à coques
Une petite poignée par jour

Fruits et Légumes
Au moins 5 par jour (ex : 3 portions de fruits et 2 portions de légumes)

Légumineuses / Légumes secs
Au moins 2 fois par semaine

Produits Laitiers
3 à 4 par jour

Sel
A Limiter !

Matières Grasses
Privilégier les huiles végétales aux matières grasses animales

Produits sucrés
A Limiter !

Charcuterie
A Limiter !
Privilégier le jambon blanc

Viandes, Volailles, Œufs, Poissons et Fruits de mer
1 à 2 fois par jour
(Privilégier la volaille, Limiter la viande rouge)
2 fois par semaine du poisson dont 1 poisson gras

Boissons
Eau = Seule boisson à volonté !