



h e d s

Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique

01

# Equilibre alimentaire

COMMENT SE NOURRIR DE FAÇON  
OPTIMALE ?

Sabrina Nunes Gameiro, Elodie Geiser, Léa Aresu, Rafael Silva Ceroula, Alyssa Gerber, Fanny Mühlemann  
Étudiants 2BSc Nutrition et diététique, HEdS

# Connaissez-vous ?

LES MACRONUTRIMENTS ?

LES MICRONUTRIMENTS ?





# Macronutriments

## GLUCIDES

Première source d'énergie

Composants énergétique

Sucres complexes et simples



# Cherchez l'intrus (glucides)



Riz



Pain



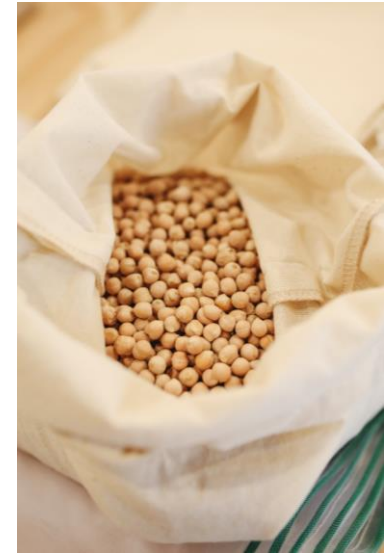
Pâtes



Maïs



Pommes  
de terre



Soja



# Macronutriments

## LIPIDES

Deuxième source d'énergie

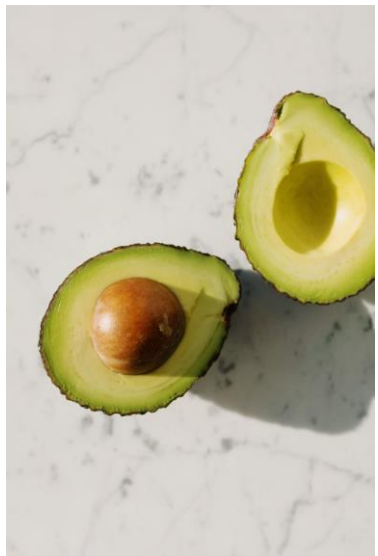
Bonnes (insaturées)

Moins bonnes (saturées)

Consommation > recommandations = prise de poids



# Cherchez l'intrus (lipides)



A v o c a t



H u i l e



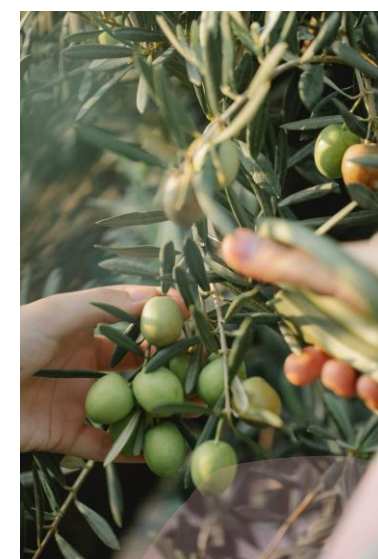
B e u r r e



Y a o u r t  
n a t u r e



A m a n d e s



O l i v e

# Macronutriments

## PROTÉINES

Composantes des muscles, peau et membranes

Protéines végétales et animales

Contribuent à la satiété





# Cherchez l'intrus (protéines)



P o u l e t



S o j a



P o i s s o n



P e t i t s  
p o i s



F r o m a g e



P o i s  
c h i c h e s



# Connaissez-vous l'assiette optimale ?

Et en quoi elle consiste ?



# Assiette optimale



Un repas équilibré se compose de:



## BOISSONS

Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



## LÉGUMES ET/OU FRUITS (AU MOINS 2/5 DE L'ASSIETTE)

crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



## ALIMENTS FARINEUX (ENVIRON 2/5 DE L'ASSIETTE)

Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



## ALIMENTS PROTÉIQUES (ENVIRON 1/5 DE L'ASSIETTE)

Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn ou seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, aéré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.





# Micronutriments

**Connaissez-vous les micronutriments ? Seriez-vous capable d'en donner une définition ?**

Éléments non énergétiques mais indispensables pour l'organisme (vitamines, minéraux et oligo-éléments)

**Selon vous, quels sont les micronutriments les plus importants pour votre croissance ?**

Fer, calcium, magnésium, sodium (sel),  
vitamine B12/D/C

Attention risque de carences



*Avez-vous  
des questions ?*

012