

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

01

Équilibre 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'intru (glucides)



Riz



Pain



Pâtes



Maïs



Pommes
de terre



Soja

Macronutriments

LIPIDES

Deuxième source d'énergie

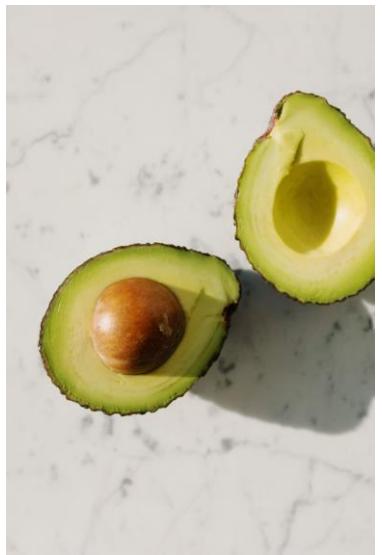
Bonnes (insaturées)

Moins bonnes (saturées)

Consommation > recommandations = prise de poids



Cherchez l'intru (lipides)



Avocat



Huile



Beurre



Yaourt
nature



Amandes



Olive

Macronutriments

PROTÉINES

Composantes des muscles, peau et membranes

Protéines végétales et animales

Contribuent à la satiété



Cherchez l'intru (protéines)



Poulet



Soja



Poisson



Petits
pois



Fromage



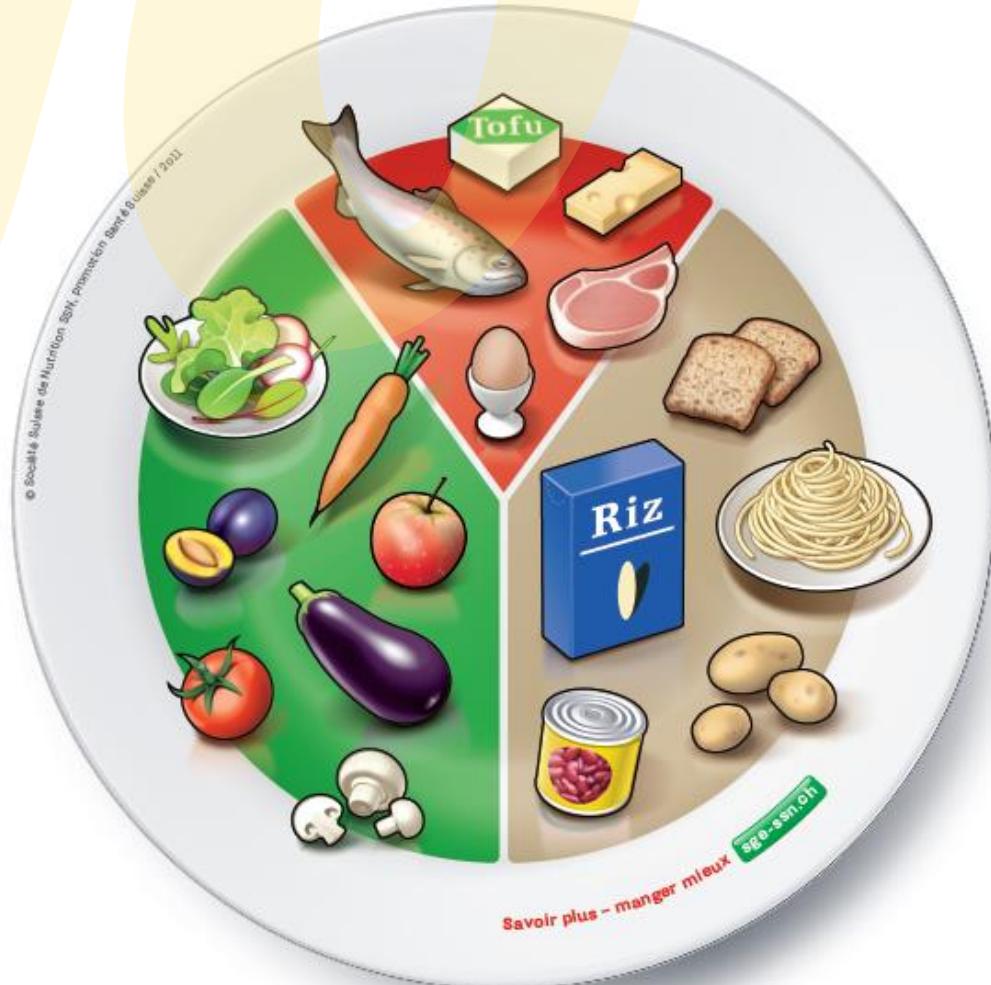
Pois
chiches

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, séré, 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 ?