

Bien manger



LES BESOINS QUOTIDIENS EN CALORIE SELON LES ÂGES



Bébé
(0 à 12 mois)

650 à 850 kcal



Enfant
(2 à 9 ans)

1000 à 2000 kcal



Adolescent
(10 à 18 ans)

2200 à 3000 kcal



Adulte
(19 à 65 ans)

2000 à 2500 kcal



Personne âgée
(65 ans et +)

1800 à 2000 kcal

LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION SAINE



Apporte
de l'énergie



Favorise
la croissance



Diminue
les risques
d'obésité
et de diabète



Renforce
le système
de défense



Diminue les risques
de maladies
cardio-vasculaires



Diminue
les risques
de cancers

LES POSITIONS



Manger assis à table



Manger en marchant



Manger en travaillant

LES BONNES HABITUDES POUR BIEN MANGER



Manger à heure fixe



Boire de l'eau



Avoir une alimentation variée et équilibrée



Manger dans le calme



Manger avec modération



Mastiquer les aliments



Éviter les graisses saturées



Éviter de manger en moins de 20 minutes



Éviter de manger des plats tout près



Éviter de grignoter entre les repas



Éviter de sauter un repas