Service diététique

Importance de l'alimentation pour votre santé !

CHU tivoli

Une alimentation saine et équilibrée, c'est :

1) Consommer quotidiennement des légumes et des fruits

o Authentique cocktail de vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires
o De saison, locaux et variés
o 3 portions de légumes (potage, crudités et légumes cuits)

2) Consommer des féculents à chaque repas

o En choisissant des céréales complètes : pain complet, riz brun, pâtes complètes, ...

3) Manger "mieux gras"

o En donnant la préférence aux matières grasses végétales (huile de colza, d'olive, ...)
o En privilégiant la cuisson à la vapeur, au four, au grill, en papillote, ...
o En limitant les biscuits, les pâtisseries, les fritures, les sauces, les chips, ...
o Ne pas abuser des viandes/charcuteries grasses (viandes préparées, pâtés, salami,...)
o Remplacer la viande au moins 1x / semaine par des légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles, haricots blancs,...)

4) Réduire sa consommation de sucre

o Réservez-les pour les occasions spéciales et en petites portions.
o Pour éviter d'abuser des sucreries, dirigez-vous vers d'autres plaisirs sucrés : un fruit de saison, une salade de fruits, 1 poignée de fruits secs et oléagineux, un produit laitier,...

1 croissant = 235 calories = 10 carrés de sucre
1 barre de chocolat = 240 calories = 4 carrés de sucre
1 verre de coca = 88 calories = 4 carrés de sucre

5) Avoir une bonne hydratation

o L'eau est la seule boisson indispensable à la vie
o Idéalement 1,5 litres à 2 litres par jour

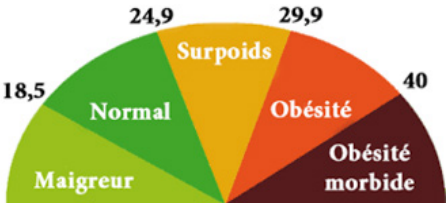
6) Limiter sa consommation de sel

o En limitant le sel durant la cuissonl
o En utilisant les herbes aromatiques, les épices
o En ne salant pas à table
o En évitant les aliments salés et préparés du commerce

C'est également :

1) Avoir un poids sain

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) donne une évaluation de votre corpulence et des risques sur votre santé. Il est calculé en divisant le poids (en kg) par la taille (en m) au carré.



2) Bouger

Avoir une activité physique régulière est bénéfique pour la santé
o Etre d'intensité modérée
o Durer minimum 30 minutes
o Se répéter 2 à 3 fois par semaine
o Etre réalisée en une ou plusieurs fois sur la journée, au cours de loisirs (marche, natation, vélo ...) ou lors de gestes quotidiens (repassage, ménage, jardinage, bricolage, ...)
Ceci doit être bien sûr adapté aux possibilités de chacun

3) Modérer sa consommation d'alcool

4) Penser à :

o Ecouter les signaux de la faim et de la satiété
o Manger dans le calme, prendre le temps, bien mastiquer les aliments (un bon geste : poser sa fourchette à chaque bouchée)
o A changer ses petites habitudes au moment des courses (établir une liste)
o A cuisiner maison

Suivez l'acutalité du CHU Tivoli sur nos réseaux sociaux !

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli
Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière
Tél.: 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99
www.chu-tivoli.be

COMDIET009