

## L'équilibre alimentaire

### ➤ Le bateau alimentaire



L'équilibre alimentaire peut se représenter sous la forme d'un bateau. Ainsi, il est facile de déterminer la place et l'importance des différents nutriments (protéines, lipides et glucides) au sein de l'organisme : la coque, qui représente la solidité du bateau est

constituée des **matières grasses**, des **viandes, poissons et œufs (VPO)** et des **produits laitiers**. Les voiles représentent quant à elles l'**énergie** et la **vitalité** apportées par les **féculents**, les **fruits et les légumes**. Les **produits sucrés** représentés par la petite voile permettant de booster rapidement l'organisme mais sont à consommer avec modération car sont peu intéressants sur le plan nutritionnel. L'alcool, présent sous la forme du tonneau freine le bateau. Enfin, le bateau flotte sur l'eau, qui est la seule **boisson indispensable à la vie**.

### ➤ Les groupes d'aliments

Groupe 1 : **Le lait et les produits laitiers**

Groupe 2 : **Les viandes, poissons, œufs (VPO)**

Groupe 3 : **Les fruits et légumes frais/ verts**. Dans ce groupe, on distingue les **fruits et légumes crus** des **fruits et légumes cuits**

Groupe 4 : **Pommes de terre, légumes secs, céréales et dérivés**

Groupe 5 : **Les matières grasses**

Groupe 6 : **Les produits sucrés**

Groupe 7 : **Les boissons**

### ➤ La composition des différents repas de la journée

Petit déjeuner	Déjeuner	Collation*	Dîner
*Une boisson chaude	*Une entrée	*Un <b>fruit</b>	*Une entrée
*Un <b>produit laitier</b>	*Un plat principal ( <b>VPO + féculents + légumes</b> )	*Un <b>produit laitier</b>	*Un plat principal (+/- <b>VPO + légumes +/- féculents</b> )
*Un <b>fruit</b> ou équivalent	*Un <b>produit laitier</b>	*Une source de <b>féculents</b>	*Un <b>produit laitier</b>
*Une source de <b>féculents</b>	*Un dessert + <b>eau + pain</b>	*Une <b>boisson</b> (À adapter selon la faim, la dépense énergétique et l'âge)	*Un dessert + <b>eau + pain</b>

\*S'il y a eu une portion suffisante de VPO au déjeuner, il n'y a pas de réel intérêt à en consommer au dîner.

### ➤ Comment réaliser un menu équilibré ?

Il existe une méthode très simple et rapide ! Il suffit de s'assurer que le repas contient un élément de chaque couleur. Seuls les produits sucrés ne sont pas indispensables.

**Exemple d'un déjeuner ou dîner équilibré :**

**Tomates vinaigrette à l'huile d'olive**

**Filet de poulet**

**Tagliatelles + poivrons grillés**

**Gruyère**

**Pomme**

(Attention, même si un repas comprend toutes les couleurs, il peut ne pas être équilibré. Exemple : **avocat + saucisses + frites + camembert + pommes au four** → ce repas est trop gras)

À noter : l'équilibre alimentaire se fait sur une journée, sur une semaine. Si un repas n'est pas équilibré, ce n'est pas une fatalité puisque rattrapable lors des autres repas.

Réalisé par Pauline BEILLARD - Etudiante en BTS Diététique - Ifom Nantes  
Février 2015