

12 PAS VERS UNE ALIMENTATION SAINTE

1

Avoir une alimentation nourrissante, basée sur des aliments variés provenant principalement de végétaux plutôt que d'animaux.

2

Choisir des aliments à faible teneur en sucre et consommer des édulcorants avec parcimonie, en limitant la fréquence des boissons sucrées et des sucreries.

3

Manger des légumes et des fruits variés, de préférence frais et locaux, plusieurs fois par jour (au moins 400 g par jour).

4

Maintenir un poids corporel entre les limites recommandées (un IMC de 18,5 à 25) en pratiquant une activité physique modérée à vigoureuse, de préférence quotidiennement.

5

Contrôler l'apport en graisses (pas plus de 40 % de l'énergie quotidienne) et remplacez la plupart des graisses saturées par des graisses insaturées.

6

Remplacer la viande grasse et les produits à base de viande par des haricots, des légumineuses, des lentilles, du poisson, de la volaille ou de la viande maigre.

7

Utiliser du lait et des produits laitiers (skyr, fromage blanc, yaourt et fromage) faibles en gras et en sel.

8

Manger du pain, des céréales complètes, des pâtes, du riz ou des pommes de terre plusieurs fois par jour.

9

Préparer les aliments de manière sûre et hygiénique. Cuisson à la vapeur, au four, au grill ou micro-ondes pour aider à réduire la quantité de matières grasses ajoutées.

10

L'OMS ne fixe pas de limites particulières pour la consommation d'alcool car les preuves montrent que la solution idéale pour la santé est de ne pas boire du tout, donc le moins possible est le mieux.

11

Choisir un régime pauvre en sel. L'apport total en sel ne doit pas dépasser une cuillère à café (5 g) par jour, y compris le sel contenu dans le pain et les aliments transformés, séchés et conservés. (L'iodation du sel est importante en cas de carence en iodure)

12

Promouvoir l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et l'introduction d'aliments complémentaires sûrs et adéquats dès l'âge de 6 mois environ. Favoriser la poursuite de l'allaitement pendant les 2 premières années de vie.