

## Pour une alimentation équilibrée !



Malgré les discours rassurants du gouvernement, l'inquiétude face à **une éventuelle pénurie de produits alimentaires** reste bien présente. Et pour suivre à la lettre les recommandations de confinement, de nombreuses familles ont préféré faire du stock. Il suffit de se promener entre les rayons d'un supermarché pour voir que **le riz, les pâtes, les pommes de terre, les œufs, le lait et les conserves** sont devenus très prisés.

"On ne peut pas se permettre de manger des féculents à tous les repas quand on bouge moins. Sans compter l'impact psychologique du fait d'avoir à disposition **une grande quantité de nourriture.** »

**« Quand on a beaucoup à manger, on mange plus. »**



"**Les produits congelés**, allant des légumes aux viandes hachées, en passant par les crustacés et les filets de poisson, se conservent longtemps, maintiennent leurs propriétés nutritives et permettent d'équilibrer les repas."

**Les produits secs** comme les lentilles, les haricots rouges et les haricots blancs, **moins sucrés et plus riches en protéines et en fibres** que les pâtes et le riz.



**En résumé**, le confinement doit nous permettre de :

- mieux manger et prendre son temps
- équilibrer ses repas avec des aliments de base
- prendre le temps en cuisine et à table
- faire la cuisine, revenir à des choses simples
- un retour du « fait-maison »
- compléter les basiques de cuisine avec des produits frais

Il est essentiel de se rappeler les règles d'un repas équilibré :

- d'un élément **protidique**, comme la viande, les poissons ou les œufs,
- des **légumes**, par exemple en conserve,
- des **féculents, un laitage et une crudité** sous forme de fruits ou de légumes pour apporter des vitamines.

Commencez par **déguster une boisson fraîche ou chaude**, puis tournez-vous vers les **fruits**, les **laitages** et les **fruits secs** avant d'ouvrir un paquet de gâteaux.



Profitez de cette période d'isolement, pour **varier votre alimentation et satisfaire vos besoins nutritionnels**, pour rester en forme et en bonne santé.

**Pensez à bouger**, faire du sport (via les réseaux sociaux), de la méditation, du yoga, de la relaxation et tous les autres exercices/mouvements qu'il est possible de faire seul(e) et en famille.

