

Une question de mesure...

La pyramide alimentaire présente un modèle d'alimentation équilibrée conforme aux recommandations des autorités sanitaires. Elle permet de visualiser ce qu'il faut manger et en quelle quantité. Pourtant, il n'est pas toujours simple de la décoder. Explications.

Si tout le monde s'accorde pour reconnaître les bienfaits d'une alimentation saine, la mise en pratique est plus difficile. La pyramide alimentaire, qui fournit sous forme visuelle des indications de proportions sur chacune des familles d'aliments, a ainsi été conçue pour aider à préparer, au quotidien, des repas équilibrés, savoureux et variés: les aliments des niveaux inférieurs doivent être consommés en grande quantité, ceux des niveaux intermédiaires de manière raisonnable et ceux des niveaux supérieurs épisodiquement. A chaque niveau correspond une portion journalière recommandée. Par ailleurs, aucun aliment n'est interdit. Tout est affaire de modération.

à une poignée de produits cuits ou prêts à être consommés.

■ 1 portion de viande, de volaille, de poisson ou d'œufs par jour suffit. Par portion, on entend ici un morceau de la taille de la paume de la main environ. On compte deux œufs par portion.

■ Nous avons besoin de 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour. Une portion correspond à 2 dl de lait (environ un grand verre), à 180 g de yogourt (un gobelet) ou à 40 g de fromage à pâte dure (de la taille d'une boîte d'allumettes).

■ 2 ou 3 cuillères à soupe de beurre, de beurre à rôtir, d'huile (huile de colza ou huile d'olive) ou quelques fruits oléagineux (p. ex. des noix) suffisent à couvrir nos besoins quotidiens en lipides.

■ Contentez-vous d'une petite portion de sucre par jour: une petite part de gâteau, une barre de chocolat ou trois biscuits.

Bien entendu, il ne s'agit pas de respecter chaque jour scrupuleusement ces recommandations, mais d'équilibrer par exemple son alimentation sur une semaine.

Un seul groupe d'aliments échappe à la règle de la modération: les boissons. Vous devez en boire entre 1,5 et 2 litres par jour.

Trois portions par jour

Le lait et les produits laitiers fournissent du calcium, nutriment essentiel pour la croissance et la solidité des os. Trois portions couvrent les $\frac{2}{3}$ des besoins quotidiens, le reste étant apporté par les céréales, les légumes verts, les légumineuses et les eaux minérales riches en calcium. Vous pouvez consommer vos trois portions «nature» ou les mélanger avec d'autres ingrédients. Laissez libre cours à vos envies! Que diriez-vous d'un délicieux milk-shake ou d'un savoureux bircher? Agrémenté de fruits frais, un yogourt devient un succulent dessert. Quant au fromage, vous pouvez en garnir vos sandwich ou le parsemer sur des pâtes, p. ex.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre. Appelez-la au 031 359 57 58 ou envoyez-lui un e-mail à l'adresse nicole.huwyler@swissmilk.ch



Une mesure pas toujours évidente

Les recommandations journalières, indiquées sous forme de portions, permettent de sélectionner les aliments et de composer ses menus. Mais à vrai dire, à quoi correspond une portion?

■ Notre alimentation doit donner la priorité aux fruits et aux légumes. Il est donc recommandé de consommer chaque jour 3 portions de légumes et 2 de fruits. Une portion correspond à la quantité de fruits ou de légumes tenant dans la main.

■ Il faut manger 2 portions de féculents (céréales, pommes de terre et légumineuses) par jour. Là encore, une portion correspond