



nutrijeu



PÔLE
SANTÉ
TRAVAIL

présan.se



Institut de Santé au Travail
de Nantes et de France

Repas du midi

entrée



- Carottes râpées
- Assiette de charcuterie
- Assiette de crudités
- Soupe de légumes
- Salade de tomates
- Quiche

plat principal



- 2 tranches de jambon
- Saucisses
- Viande
- Volaille
- 2 œufs
- Filet de poisson
- Couscous/paëlla
- Frites
- Lasagnes
- Quiche lorraine
- Gratin dauphinois
- Choucroute
- Ratatouille
- Haricots verts sautés
- Riz/pâtes/semoule
- Lentilles
- 2 morceaux de pain

fromage/produits laitiers

- Type emmental
- Yaourt nature
- Yaourt aux fruits
- Brie, camembert

dessert



- Fruit
- Eclair au chocolat
- Tarte aux pommes
- Mille feuilles
- Compote de fruits
- Glace
- Crème dessert/flan

fast food



- Cheeseburger
- Double hamburger
- 6 nuggets
- Frite moyenne
- Salade poulet grillé + sauce
- Recette fromagère + sauce
- Crème glacée caramel
- Milkshake
- Fruits
- Soda au cola
- Soda au citron
- Menu fast food
- Menu fast food poulet

sandwich



- Sandwich merguez+frites
- Sandwich saucisson
- Sandwich crudités/thon

pizza



- Pizza classique
- Pizza au fromage
- Pizza jambon fromage champignon



Repas du soir

entrée



- Carottes râpées
- Assiette de charcuterie
- Assiette de crudités
- Soupe de légumes
- Salade de tomates
- Quiche

dessert



- Fruit
- Eclair au chocolat
- Tarte aux pommes
- Mille feuilles
- Compote de fruits
- Glace
- Crème dessert/flan

plat principal



- 2 tranches de jambon
- Saucisses
- Viande
- Volaille
- 2 œufs
- Filet de poisson
- Couscous/paëlla
- Frites
- Lasagnes
- Quiche lorraine
- Gratin dauphinois
- Choucroute
- Ratatouille
- Haricots verts sautés
- Riz/pâtes/semoule
- Lentilles
- 2 morceaux de pain

fast food



- Cheeseburger
- Double hamburger
- 6 nuggets
- Frite moyenne
- Salade poulet grillé + sauce
- Recette fromagère + sauce
- Crème glacée caramel
- Milkshake
- Fruits
- Soda au cola
- Soda au citron
- Menu fast food
- Menu fast food poulet

fromage/produits laitiers

- Type emmental
- Yaourt nature
- Yaourt aux fruits
- Brie, camembert

sandwich



- Sandwich merguez+frites
- Sandwich saucisson
- Sandwich crudités/thon

pizza



- Pizza classique
- Pizza au fromage
- Pizza jambon fromage champignon



Pour être en bonne santé notre organisme a besoin d'un certain nombre de constituants apportés par notre alimentation ; une partie de ceux-ci sont symbolisés dans la « table de composition **NUTRIJEU** ».



* Des protéines nécessaires à la construction et l'entretien des cellules de l'organisme, principalement présentes dans les viandes, poissons ou œuf.



* Des glucides, source d'énergie indispensable au fonctionnement des muscles, du cœur et du cerveau.



* Des fibres, vitamines, minéraux et antioxydants jouant un rôle important dans le maintien d'un bon état de santé et la prévention des maladies cardio-vasculaires et certains cancers.



* Du sucre.



* Des matières grasses, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme en quantités modérées. Lorsqu'elles sont consommées en excès elles peuvent favoriser l'apparition de surpoids, de maladies cardio-vasculaires etc.



* Du calcium indispensable à la construction et au maintien du capital osseux, en association avec de la vitamine D et une activité physique régulière.



* L'alcool assure un apport énergétique important (7 Kcal/g) et ne peut être stocké dans l'organisme.

A l'aide de la table de composition **NUTRIJEU** qui vous a été proposée, vous pouvez calculer en fonction des choix que vous avez effectués précédemment, les apports en différents constituants. Vous pouvez faire un récapitulatif sur la page suivante.

P**G****Fl****Su****MG****PL****A**

Petit déjeuner/ collation/grignotage

--	--	--	--	--	--	--

Repas du midi

Apéritifs / boissons

Entrée

Plat principal

Fromage/prod laitiers

Dessert

Fast food

Sandwich

Pizza

Repas du soir

Apéritifs / boissons

Entrée

Plat principal

Fromage/prod laitiers

Dessert

Fast food

Sandwich

Pizza

Total de la journée

--	--	--	--	--	--	--



Le programme nutrition santé vise à améliorer la santé des français en jouant sur un de ces déterminants majeurs, **LA NUTRITION**. En effet l'inadaptation des apports alimentaires participe au déterminisme de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, cancers, ostéoporose, obésité, ...). En pratique pour notre santé, il est bon de varier les apports alimentaires.

Sur une journée, il est conseillé de consommer :

- F** **F** **F** **F** **F** * **5 Fruits et légumes par jour.** Riches en fibres, vitamines et antioxydants, ils participent à la prévention de la constipation, maladies cardiovasculaires et certains cancers.
 - P** * **Viande, volailles, produits de la pêche ou œufs : 1 à 2 fois par jour.** Riches en protéines, bons pour la construction et le renouvellement de nos cellules et de nos muscles. Mais attention les viandes sont riches en cholestérol et graisses saturées ; consommées en excès elles peuvent favoriser l'apparition de surcharge pondérale et/ou de maladies cardiovasculaires.
 - PL** **PL** **PL** * **Lait et produits laitiers : 3 par jour.** Riches en calcium ils participent à la prévention de l'ostéoporose (accompagnés de vitamine D, d'un minimum de déplacement en plein air, et d'activité physique régulière). Mais attention à la consommation de fromages (riches en graisses et sel), consommés en excès ils peuvent favoriser l'apparition de surpoids ou de maladies cardiovasculaire.
 - G** **G** **G** * **Féculents (pâtes, riz, pain, légumes secs,...) à chaque repas.** Carburant indispensable du cerveau, du cœur et des muscles.
 - MG** **MG** **MG** * **Matières grasses ajoutées : limiter la consommation.** Privilégier les graisses végétales riches en acides gras polyinsaturés (oméga3 et oméga6) essentiels pour notre organisme.
 - SU** * **Produits sucrés : limiter la consommation.** Souvent pauvres en vitamines et minéraux ils offrent peu d'intérêt pour la santé (attention aux produits gras et sucrés qui consommés en excès peuvent favoriser une prise de poids et l'apparition de maladies cardiovasculaires).
 - A** * **La toxicité hépatique de l'alcool est démontrée à partir d'une dose de 20 g/j chez les femmes et de 30 g/j chez les hommes.**
- * **Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.**

Document distribué par votre service de santé travail

CACHET

NUTRIJEU

a été élaboré par



PÔLE
SANTÉ
TRAVAIL
Métropole Nord

RESEAU
présanse
PREVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



Institut de Santé au Travail
du Nord de la France
Nord - Pas de Calais - Flandres