

Maintenir une alimentation équilibrée en période de confinement



En cette période de confinement, il est important de manger suffisamment pendant les repas et de ne pas réduire les apports caloriques. Mais attention aux grignotages, qui associés à une réduction inévitable de nos activités, peuvent être synonymes de prise de poids.

Quelques conseils pour garder le cap de l'équilibre alimentaire :

-> **Garder le rythme de 3 repas par jour :** Pour ne pas faire bouger son poids sur la balance pendant cette période, il est important de rythmer ses journées, ce qui permet de limiter les envies de grignotage et donc la prise de poids. Il est primordial de continuer à maintenir trois repas par jour : l'idée est d'éviter le n'importe quoi à n'importe quelle heure et rester sur un rythme habituel même sans sortir de la maison.

-> **Des repas sains et équilibrés pour toute la famille :** Essayez de prévoir à chaque repas des légumes et des fruits, des féculents, une protéine animale ou végétale au choix (viande, poisson, œuf, tofu...), un produit laitier et une source de matière grasse végétale (huile d'olive, de tournesol, colza, noix...).

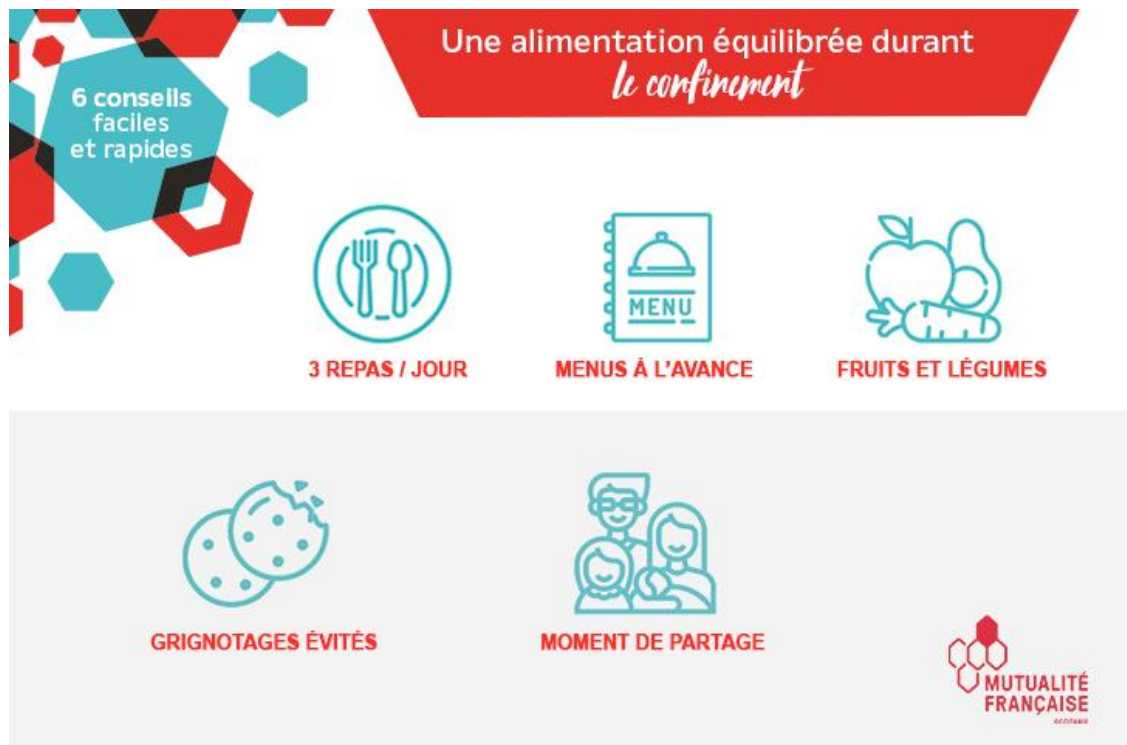
-> **Prévoir des menus à l'avance :** Les déplacements étant limités, le confinement oblige à réfléchir au contenu de l'assiette. En prévoyant au moins une semaine de menus avant d'aller faire des courses, cela vous permettra d'avoir une alimentation plus équilibrée. Pendant les courses, restez vigilant, le but est de remplir vos placards de produits bruts et sains au maximum, en évitant les produits industriels et transformés.

-> **Manger des légumes et des fruits :** Les rayons de pâtes et de produits secs ont été vite dévalisés. Mais il est également important de continuer à consommer des légumes et des fruits, en privilégiant les produits frais dans un premier temps. Si nécessaire, il est possible de se tourner vers des légumes et fruits en bocaux ou surgelés, mais non cuisinés.

-> **Boire suffisamment d'eau :** Même en restant à la maison, il ne faut pas oublier de bien s'hydrater. Continuez à boire 1,5 litre d'eau par jour (environ 10 verres d'eau).

Maintenir une alimentation équilibrée en période de confinement

-> **Un moment de partage en famille** : Les repas à la maison, plus nombreux en période de confinement, sont aussi un moment de partage. C'est l'occasion par exemple de faire participer les enfants à la préparation des repas et de réaliser avec eux des recettes gourmandes.



Des idées de collations saines

Pour éviter de se « jeter » sur les paquets de gâteaux, anticipez les collations, en prévoyant un encas sain pour le plaisir.

- Une compote de fruits sans sucres ajoutés avec des amandes
- Un yaourt nature avec des fruits rouges surgelés et un carré de chocolat noir
- Un mini sandwich pain complet, fromage et crudités
- Un fromage blanc avec une pomme coupée et quelques noisettes
- Une banane avec du beurre de cacahuète