

COMMENT MANGER SAINE- MENT ET DE MANIÈRE ÉCORESPONSABLE ?

- ▶ **Optez pour la variété et cherchez des alternatives.** Mangez, par exemple, chaque jour des légumes de saison différents
- ▶ **Mangez à des heures régulières et avec d'autres convives.** Cela vous aide à conserver de la régularité.
- ▶ **Ayez conscience de ce que vous mangez et mangez avec modération.** Prenez de petites portions de ce qui est moins indiqué pour la santé.
- ▶ **Adaptez votre environnement** afin que le choix santé s'impose naturellement et constitue le choix le plus facile.
- ▶ **Allez-y progressivement.** Un menu de la semaine vous aide à bien planifier. Chaque amélioration, même petite, constitue un pas dans la bonne direction.
- ▶ **Choyez-vous quotidiennement avec une alimentation saine et savoureuse.** Et offrez-vous de temps en temps un petit 'écart'. Gardez simplement à l'esprit la fréquence (pas trop souvent) et la taille des portions (pas trop).



EN SAVOIR PLUS ?

Naviguez, pour des conseils et astuces pour manger plus sain à gezondleven.be. Découvrez-y le triangle alimentaire et puisez-y de l'inspiration.



Editeur responsable: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Custave-Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

Vous voulez manger sainement. Mais qu'est-ce que cela implique précisément ? Et comment vous y prendre ?

Le Vlaams Instituut Gezond Leven le résume clairement pour vous dans le triangle alimentaire. Le modèle vous propose quelques **astuces Gezond Leven** (vivre sainement) réalisables et applicables par chacun. Ainsi, vous pouvez faire de meilleurs choix alimentaires qui sont bons pour vous-même et pour la planète

QUE MANGER AU MIEUX ?

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

► Buvez surtout de l'eau du robinet

BUVEZ SURTOUT DE L'EAU

► Mangez et buvez le moins de calories vides possible comme des boissons rafraîchissantes, des snacks et des friandises

► Mangez plus de fruits et légumes, de préférence de saison

PLUS

► Evitez les pertes alimentaires

► Optez plus souvent pour des légumineuses, des céréales complètes et des noix

► Ne mangez pas plus que ce dont votre corps a besoin

► Mangez moins de viande et préférez la volaille, le poisson et les oeufs à la viande rouge et transformée

MOINS

LE MOINS POSSIBLE