

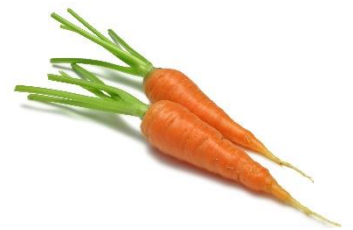


**MANGER MIEUX...
...bouger plus !**

1 à 2 fois par semaine, je ne mets que des végétaux dans mon assiette !

C'est important de manger plus de végétaux :

- des légumes : des carottes, de la salade, ...
- des légumineuses : des lentilles, des pois chiches,...
- des céréales : du riz, des pâtes, ...
- ...



C'est bon pour votre **santé**.

C'est bon pour la **planète** car ça pollue moins.

C'est aussi **moins cher**.

Pourtant beaucoup de Belges ne mangent pas assez de végétaux.

Et certains ne mangent que des végétaux et suppriment la viande.

C'est bien de manger des végétaux mais il faut faire attention pour avoir une alimentation saine et équilibrée.

Ça veut dire avoir assez de tout.

Sinon ça peut être mauvais pour notre santé.



Est-ce que supprimer la viande, c'est bon pour la santé ?

Les aliments qui viennent des animaux apportent des éléments importants pour notre santé :

- des protéines.
On en trouve dans la viande, les œufs, le lait, le yaourt, ...
- des vitamines comme la vitamine B12.
- du fer.
On en trouve dans la viande.
- du calcium.
On en trouve dans le lait et le fromage.
- ...

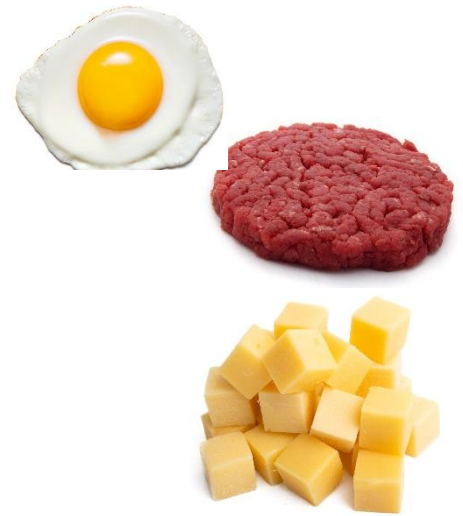
On peut retrouver beaucoup de ces éléments dans les végétaux **mais pas la vitamine B12.**

C'est important de prendre de la vitamine B12 en plus si on ne mange que des végétaux.

Certains végétaux ont plus de calcium et de vitamine D. Par exemple le brocoli a beaucoup de calcium.

C'est important de manger ces végétaux si on ne mange pas de produits laitiers pour avoir assez de calcium et de vitamine D.

Les produits laitiers c'est par exemple le lait et le fromage.



vitamine B12



brocoli

Attention !

Il faut faire attention quand :

- on est enceinte.
- on allaite son bébé.

Allaiter c'est donner le sein à son bébé

- on est un petit enfant.
- on est un adolescent.
- on est une personne âgée.



Dans ces moments-là,
il faut demander de l'aide à un **médecin**
ou à un spécialiste de l'alimentation.
Par exemple un **diététicien**.

C'est important de ne pas supprimer des aliments
qui apportent des éléments importants pour notre santé.



Mon assiette sans viande

Certains aliments apportent autant de protéines
que la viande.

Par exemple : le soja.

dés de tofu
à base de soja



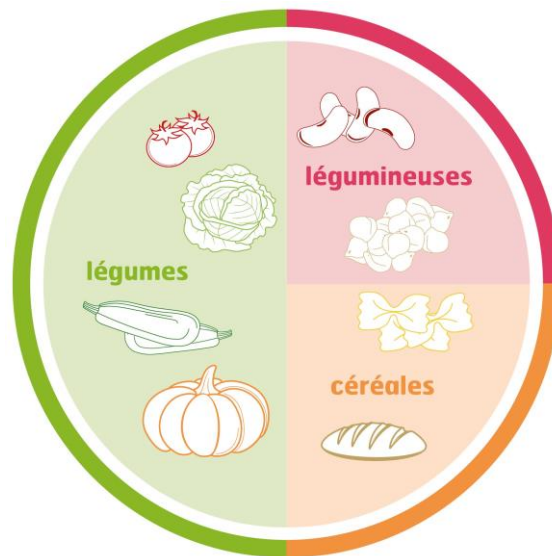
Mais ce n'est pas vrai
pour les autres produits végétaux.

Si on ne mange pas de viande ou de soja,
il faut toujours mettre dans son assiette
une légumineuse et une céréale.

La légumineuse et la céréale remplacent
les protéines de la viande si elles sont mangées ensemble.



Voilà à quoi ressemble une bonne assiette végétale :



1) Les légumineuses :

Par exemple :



haricots rouges



pois chiches



lentilles

Les légumineuses ce n'est pas gras.

Les légumineuses ont beaucoup de vitamines.

C'est facile à cuisiner.

C'est facile à transporter.

C'est facile à conserver dans l'armoire.

C'est pas cher.

On peut utiliser les légumineuses dans la soupe
ou comme repas.

2) Des céréales :

Il y a beaucoup de céréales différentes.

Par exemple :



pâtes



riz



pain



quinoa

C'est meilleur pour la santé
de choisir des céréales complètes.

Par exemple du pain gris plutôt que du pain blanc.

Chaque jour on peut manger du pain complet
ou des céréales pendant le repas.

Par exemple un bol de riz.

3) Des légumes :

C'est important de manger plein de légumes de couleurs différentes
parce qu'ils ont chacun des éléments différents.



tomates



courgettes jaunes



haricots verts

Tous ces aliments sont importants pour notre santé.
C'est important de manger de tout.

Il ne faut pas oublier de manger des **fruits à coque**.

Par exemple :



noix



noisettes



amandes

Ils sont très bons pour la santé !

Ils apportent des protéines végétales et des bonnes graisses.

Mais il ne faut pas prendre les fruits à coque
avec du sucre ou du sel.

C'est bien d'en manger une poignée par jour.

Sauf si vous êtes allergique.

Être allergique, c'est quand le corps a une réaction
à cause d'un aliment par exemple.

Plus d'informations ?

viasano.be

