

Pour équilibrer et diversifier son alimentation de tous les jours

Une pyramide bien équilibrée comprend :

Le principe

Pour équilibrer harmonieusement son alimentation, il est utile de construire sa pyramide alimentaire sur une journée



Questionnaire Alimentaire

Q.A.

VOTRE ALIMENTATION
NOUS INTÉRESSE...

Votre manière de vous alimenter
entraîne-t-elle un déficit ?

Pour le savoir, remplissez ce
questionnaire :

Votre médecin saura vous
conseiller !

Quelles sont vos habitudes alimentaires ?

Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ?

- Eau Laquelle Soda Lesquels
 Vin Lesquels Alcool Lesquels
 Café Thé

Combien de fois par semaine consommez-vous ?

- De la viande Lesquelles mode de cuisson
 Du poisson Lesquels mode de cuisson
 Des œufs mode de cuisson

- Des produits laitiers
 Lait Quelle quantité par jour ?
 Lait entier Lait 1/2 écrémé Lait écrémé
 Lait de vache Lait de chèvre Autre
 Fromages Lesquels
 Yaourts Lesquels

- Des céréales Lesquelles
 Du pain Lequel
 Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre)
 Des légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois, fèves)

- Des fruits
 Des légumes cuits
 Des crudités

Quelle(s) huile(s) d'assaisonnement utilisez-vous ?



- Des pâtisseries (gâteaux, sucreries, barres chocolatées)
 Des viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)

Quel est votre équilibre alimentaire sur une journée ?

Nombre de portions	Eau	Protéines	Laitages	Produits céréaliers	Fruits et légumes	sucreries et boissons sucrées
	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 5	
Petit déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

Comment calculer vos portions ? J'utilise les équivalences de portions...

■ Groupe 1 : Eau

1 portion = 1 verre de 25 cl

■ Groupe 2 : Protéines

1 portion = 1 morceau de viande = 1 part de poisson = 2 œufs

■ Groupe 3 : Laitages

1 portion = 1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (environ 1/8 de camembert)

■ Groupe 4 : Produits céréaliers

1 portion = 1 bol de céréales, de muesli ou de flocons d'avoine = 1 morceau de pain = 1 tarte = 1 assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre = 1 assiette de lentilles ou d'haricots blancs = 1 assiette de semoule

■ Groupe 5 : Fruits et légumes

1 portion = 1 fruit = 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade, 1 crudité = 1 assiette de légumes cuits

■ Sucreries et boissons sucrées

Exemples = 20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons