

# Fiche alimentation en période de confinement

Chers tous,

Pendant cette période de confinement, je vous partage quelques conseils en matière d'alimentation.

A chaque ligne des tableaux concorde un élément à apporter idéalement pour le repas correspondant.

A chaque repas, vous pouvez consommer un morceau de pain.

Je vous recommande de manger une fois par jour un légume ou un fruit cru et d'éviter autant que possible les plats industriels. C'est l'occasion de faire la cuisine avec les enfants aussi !

Garder un rythme de repas peut aider à garder le rythme global de la journée. S'il vous arrive d'avoir une fringale dans la matinée ou l'après-midi, je vous conseil de manger un fruit (frais ou compote) ou une poignée d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistache, si possible non salé) ou un carré de chocolat noir (nature, avec des amandes, noisettes).

Au goûter, rajoutez un morceau de pain !

Profitez au mieux, une fois tous les deux jours, de vous dépenser. Il y a beaucoup de vidéos et conseils ludiques pour petits et grands dans le but de maintenir un minimum d'activité physique sur internet (à éviter juste avant de dormir). Cela permet de se changer les idées et de mieux s'endormir au moment du coucher.

Hydratez-vous ! Un litre et demi à deux litres par jour, qui peuvent être apportés par de l'eau nature, du thé, de l'eau citronnée, des infusions ... (évités au maximum les sodas).

## Petit déjeuner

Glucides	Pain OU céréales	A privilégier. Ajoutez du beurre, de la confiture.. Idéalement muesli, flocons d'avoine
Protéines	Fromage blanc, yaourt OU Œuf, jambon, fromage	S'ils sont naturels (l'idéal) ils peuvent être sucrés avec la compote, améliorés avec de la cannelle, des amandes..
Boisson	Thé, chocolat chaud, lait, café	
Fruit	Fruit	1 fruit frais ou 1 compote

Les protéines du petit déjeuner ne sont pas indispensables. Elles vont cependant être un allié de choix pour le maintien de vos muscles pendant ce temps où nous serons davantage sédentaires.

## Déjeuner et dîner

Légumes	Tous, cuits ou crus
Féculents	Pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, fèves..), quinoa, polenta
Protéines (au moins une fois par jour)	Tous Préférer viande blanche (volaille, porc, veau) et les œufs Favoriser le poisson 3 à 4 fois/semaine (notamment sardine, maquereau, hareng, saumon) Viande rouge 1 fois/semaine
Dessert	Fruit Yaourt, fromage blanc ..
Matières grasses	Huile d'olive pour la cuisson Huile de colza, arachides (noix, noisettes...) pour l'assaisonnement Beurre cru/crème fraîche

Evitez les aliments trop sucrés mais ne vous privez pas au point de souhaiter faire un régime, cela pourrait avoir de mauvaises conséquences sur votre organisme.

Si vous mangez raisonnablement, avec plaisir et en gardant une petite activité physique, vous serez en pleine forme pour la reprise à Saint-Nicolas.

Les pâtes classiques peuvent être remplacées par des pâtes aux légumineuses ! Elles sont colorées et pleines de goûts, idéales pour en faire manger aux enfants (et il en reste encore dans les supermarchés!)

Prenez également le temps de manger autour d'une table, au minimum une vingtaine de minutes : c'est un temps d'échange et de partage essentiel.

**Bon courage à tous pendant ce temps de confinement, prenez soin de vous et de vos proches, restez chez vous et à bientôt !**

**\*\*\*Tatiana RECOUVREUR  
Julia GRAINDORGE \*\*\***