

Equilibré c'est gagné !

Il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments. C'est l'emploi que l'on en fait qui peut être néfaste : ne pas manger suffisamment d'un aliment, trop manger d'un autre. Par exemple, les frites ne sont pas interdites mais la fréquence de leur consommation est à contrôler (une fois par semaine au maximum).

Bien se nourrir, règle du jeu

Votre restaurant universitaire a marqué tous les présentoirs d'un code de couleurs vous permettant d'identifier la composition des plats que vous allez choisir :

1 à 3 portions

légumes et fruits
(5 au moins par jour)

1 portion

viande/poisson/œufs

1 portion

pommes de terre/pâtes/riz/
légumes secs+pain

1 à 2 portions

yaourts/entremets/fromages



aliments très gras et très sucrés
à éviter

Votre plateau est-il équilibré ?

Un étudiant examine votre plateau et vous remet une récompense si celui-ci est équilibré.

Qu'est qu'un repas équilibré ?

- des aliments de chaque couleur dans la limite des portions définies ci-dessus
- dont au moins un produit laitier
- en évitant les produits très gras et très sucrés
- sans oublier le pain et l'eau.

Contacts utiles

Fil Santé Jeunes 0 800 235 236

www.sante.gouv.fr

www.inpes.sante.fr

www.mangerbouger.fr

www.ifn.asso.fr



Equilibrez tous les jours et Gagnez !

Détail du jeu :

En participant à la Semaine de l'Equilibre Alimentaire, validez 4 repas équilibrés et déposez votre bulletin dans l'urne le dernier jour de l'opération. **Un joker vous permet un écart (très gras ou très sucré) un jour de la semaine.** Si, par exemple, vous prenez des frites le premier jour, il faudra que votre plateau respecte l'équilibre alimentaire les 3 jours suivants pour pouvoir participer au tirage au sort.

LUNDI 23

MARDI 24

MERCREDI 25

JEUDI 26



Extrait du règlement :

Art 1 : Le CROUS et la SMENO organisent un tirage au sort à l'occasion de la 10^{ème} Semaine de l'Equilibre Alimentaire. Jeu organisé dans les Académies de Lille, Amiens, Rouen et Caen .

Art 2 : Cette opération est ouverte à tous les étudiants qui auront déposé un bulletin de participation (Le passeport) validé dans 4 des 5 cases possibles (lundi, mardi, mercredi, jeudi et/ou joker) par un tampon SMENO/CROUS. Cette validation ne sera donnée, repas après repas, qu'au participant qui respecte les règles de l'Equilibre Alimentaire sur leur plateau de déjeuner. Le participant dispose d'un joker qu'il peut employer l'un des 4 jours du jeu.

Art 3 : Ce bulletin devra être déposé dans l'une des urnes placées dans les restaurants universitaires participant à l'opération le jeudi 26 mars 2009.

Art 4 : Les bulletins seront rassemblés le vendredi 27 et le tirage au sort aura lieu, en public à 12 h 30, dans les restaurants indiqués et selon un calendrier qui sera affiché dans les restaurants participants pendant l'opération.

Art 5 : Le tirage au sort aura pour dotation des abonnements en salle de remise en forme ou des chèques cadeau, selon les modalités indiquées sur les affiches de votre restaurant universitaire.

A remplir pour l'envoi des lots

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
CP.....Ville.....Tél.....
Restaurant universitaire fréquenté.....



MANGÉZ COMME VOUS BOUGÉZ !

SEMAINE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE du 23 au 26 mars 2009



Bien manger, c'est simple...

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante mais raisonnable.
La variété des produits assure l'équilibre de l'alimentation et vous maintient en forme.

→ Il n'y a pas d'aliment "parfait" qui rassemble dans sa composition tout ce qui est nécessaire : protéines, vitamines, minéraux ... tout comme il n'existe pas non plus de **mauvais aliment** pouvant nuire à la santé (à moins d'être consommé en quantité déraisonnable) ; ce sont les mélanges qui permettent d'arriver à la notion d'équilibre.

→ Pour un bon équilibre nutritionnel : diversité, modération & plaisir de manger.

Que faut-il manger ?

Pour être bien dans son assiette, le repas doit respecter la variété et les proportions de la **pyramide alimentaire**.



Adaptez votre alimentation

... en fonction de votre activité

L'étudiant a une activité sédentaire chez lui, en cours ou à la bibliothèque ; et puis il y a des jours où il fait du sport. Il est indispensable qu'il adapte son alimentation à son niveau d'activité de la journée car le corps a un besoin d'énergie qui en dépend.

La santé vient en bougeant

Toutes les études le démontrent : bien manger et bouger sont des facteurs de protection contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Ils sont également des moyens efficaces de diminuer les risques de prise de poids, de cancer et d'ostéoporose.

A chacun de trouver le rythme et l'activité qui lui convient le mieux, en fonction de son état de santé et de ses possibilités. Mais il est fortement recommandé d'effectuer au minimum 30 minutes d'activité physique par jour (au moins équivalente à une marche rapide). On pourra préférer les escaliers, la marche, le vélo...

Testez votre activité physique

Pour vos études,

• vous marchez :

1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

• et vous êtes assis(e) :

1 Souvent 2 Occasionnellement 3 Jamais

Pour vos loisirs,

• vous marchez :

1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

• vous pratiquez un sport :

1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

• vous regardez la télévision :

1 Souvent 2 Occasionnellement 3 Jamais

Pour vos déplacements,

• vous privilégiez la marche, le vélo, les rollers :

1 Jamais 2 Occasionnellement 3 Souvent

RESULTATS

Additionnez les N° de vos réponses ci-dessus et constatez votre niveau d'activité :

6 à 8 : très peu actif 9 à 11 : peu actif
12 à 15 : actif 16 à 18 : très actif