

COMMENT S'ALIMENTER EN PERIODE DE CONFINEMENT



Garder le rythme des repas

Il est nécessaire de conserver la structure des 3 repas quotidiens, avec en plus une collation si l'on préfère répartir ses apports journaliers sur 4 repas. Prévoir une collation en milieu de matinée ou d'après-midi permet ainsi d'éviter le grignotage intempestif d'aliments gras et/ou sucrés, grignotage d'autant plus favorisé par le confinement et l'inoccupation.



Manger varié et équilibré

Profitez de cette période de confinement pour prendre le temps de cuisiner. Même si l'approvisionnement n'est peut-être plus aussi simple, il est tout à fait possible de manger autre chose que des pâtes ou du riz. Faites preuve d'imagination pour la préparation de vos légumes, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Des aliments simples comme des œufs, des yaourts, des conserves de poisson... peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation variée et équilibrée.

Pour le déjeuner : optez pour des féculents, des légumes et une source de protéines (viande, poisson, œufs ou protéines végétales), puis un produit laitier (yaourt, portion de fromage) et/ou un fruit.

Pour le dîner, même chose, mais plus léger que le midi si possible.



Bon à savoir

La qualité des apports alimentaires joue un rôle important sur l'état immunitaire. Bien manger permet sans conteste de mieux se défendre mais, à ce jour, aucune étude n'a démontré que tel ou tel conseil alimentaire permettait d'empêcher une infection ou une complication liée à cette infection.

Une alimentation variée apporte les nutriments nécessaires à l'organisme pour renforcer son immunité. C'est pourquoi il n'est pas non plus nécessaire de prendre des compléments alimentaires lorsque l'on mange de façon équilibrée. D'autant plus qu'une prise à haute dose peut être nocive pour l'organisme. Prendre conscience de l'importance de l'alimentation pour sa santé et la remettre en question si besoin est fondamental.

Liens utiles



Mooc AFPA ICI



Activités Physiques ICI



Nutrition ICI



Les menus de la cuisine centrale



Menu cuisine centrale ICI