



1. Écoutez cette émission télé qui vous propose dix conseils de bien-être, puis dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

10 CONSEILS BIEN-ÊTRE

AFFIRMATIONS	VRAI	FAUX	✓
1. Il ne faut pas varier les fruits.	☐	☐	
2. Il faut manger des produits de saisons cultivés près de chez nous.	☐	☐	
3. Les fruits entiers sont mieux que les fruits pressés parce qu'ils ont plus de goût.	☐	☐	
4. Il faut goûter les repas avant de les saler.	☐	☐	
5. Il faut manger de la viande tous les jours.	☐	☐	
6. La viande de volaille ou porc est préférable à la viande de bœuf ou agneau.	☐	☐	
7. Il faut éviter les poissons gras.	☐	☐	
8. Par contre, les fruits de mer sont très sains.	☐	☐	
9. Il faut boire de l'eau réparti pendant toute la journée.	☐	☐	
10. C'est bien de manger du fromage tous les jours.	☐	☐	

2. Réécoutez et reliez les aliments de la première colonne avec la fréquence de consommation conseillée dans l'émission.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| • 5 portions de fruits | • par jour |
| • Les féculents | • à chaque repas |
| • Du bœuf, du mouton, de l'agneau | • une fois par jour |
| • Du poisson | • une ou deux tasses par jour |
| • 1,5 d'eau | • une ou deux fois par semaine |
| • Le café ou le thé | • un verre par jour |
| • Boissons sucrées ou alcoolisées | • une fois par semaine |



1. Écoutez cette émission télé qui vous propose dix conseils de bien-être, puis dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

10 CONSEILS BIEN-ÊTRE

AFFIRMATIONS	VRAI	FAUX	✓
1. Il ne faut pas varier les fruits.	☐	☒	✓
2. Il faut manger des produits de saisons cultivés près de chez nous.	☒	☐	✓
3. Les fruits entiers sont mieux que les fruits pressés parce qu'ils ont plus de goût.	☐	☒	✓
4. Il faut goûter les repas avant de les saler.	☒	☐	✓
5. Il faut manger de la viande tous les jours.	☐	☒	✓
6. La viande de volaille ou porc est préférable à la viande de bœuf ou agneau.	☒	☐	✓
7. Il faut éviter les poissons gras.	☐	☒	✓
8. Par contre, les fruits de mer sont très sains.	☒	☐	✓
9. Il faut boire de l'eau réparti pendant toute la journée.	☒	☐	✓
10. C'est bien de manger du fromage tous les jours.	☐	☒	✓

2. Réécoutez et reliez les aliments de la première colonne avec la fréquence de consommation conseillée dans l'émission.

- | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| • 5 portions de fruits | → | • par jour |
| • Les féculents | → | • à chaque repas |
| • Du bœuf, du mouton, de l'agneau | → | • une fois par jour |
| • Du poisson | → | • une ou deux tasses par jour |
| • 1,5 d'eau | → | • une ou deux fois par semaine |
| • Le café ou le thé | → | • un verre par jour |
| • Boissons sucrées ou alcoolisées | → | • une fois par semaine |



La nourriture est le fioul de notre moteur. De nombreux désagréments tels que le surpoids ou la fatigue peuvent facilement être évités grâce à une alimentation saine et variée. Pour partir du bon pied, suivez nos dix conseils bien être. 1. Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Variez autant que possible et mangez plutôt des produits de saison cultivés près de chez vous. Préférez aussi les fruits entiers aux fruits pressés qui perdent une grosse part de leur qualité nutritionnelle.

2. A chaque repas, mangez des féculents, par exemple, du pain ou des céréales mais alternez aussi régulièrement avec des pommes de terre, des pâtes complètes ou du riz. Soyez à l'écoute de votre corps. Mangez juste assez que pour ne plus avoir faim.

3. Goûtez avant de saler et préférez épices et herbes qui vous feront découvrir de nouvelles saveurs

4. N'hésitez pas à vous passer de viande pendant plusieurs jours. Remplacez-la par exemple par du poisson, des œufs ou du quorn. Et lorsque vous optez par la viande, choisissez alors de la viande maigre comme la volaille, le veau, le porc ou le gibier. Idéalement ne consommez bœuf, mouton ou agneau qu'une seule fois par semaine et évitez les charcuteries et les salades de viande préparées.

5. Mangez du poisson une à deux fois par semaine, de préférence gras comme le saumon, les sardines et le maquereau. Le poisson gras est en effet riche en Omega 3. Les fruits de mer sont également délicieux et sains. Mais évitez le poisson pané ou frit et les salades de poisson préparées.

6. Buvez 1,5 l d'eau par jour ce qui équivaut à 8 à 10 verres et répartissez votre consommation sur la journée. Limitez par contre le café ou le thé à maximum 1 ou 2 tasses par jour et les boissons sucrées ou alcoolisées à un seul verre par jour.

7. Donnez la préférence aux graisses végétales. Faites cuire vos aliments avec une huile végétale comme l'huile d'olive ou d'arachide. Le beurre et la margarine seront seulement utilisés comme touche finale. Et pour les confections froides, optez pour l'huile de colza ou l'huile de tournesol.

8. Mangez 2 produits laitiers par jour, de préférence maigre : le lait, le yaourt, les desserts lactés et le fromage blanc sont parfaits. Quant aux autres fromages, dégustez-les avec modération et essayez de les remplacer par les substituts au soja enrichis en calcium. Les plats gratinés sont par contre à éviter.

9. Réservez les friandises salées ou sucrées pour les occasions et gardez toujours un œil sur votre consommation de boissons sucrées, biscuits, plats frits et autres fast-food.

10. Pour cuisiner, choisissez le four, la cuisson à vapeur ou une poêle antiadhésive, cela vous évitera de devoir ajouter de la matière grasse et vous allez pouvoir introduire plus de variété dans votre alimentation.

En plus d'une alimentation saine, il est important de rester actif au moins 30 minutes par jour en se promenant, en faisant du sport ou en jouant avec vos enfants.

Vous voulez savoir si votre alimentation actuelle est saine ? Faites le test avec nous. Bonne santé !