

Pour montrer à tous l'importance de l'alimentation de type méditerranéenne, l'UNESCO a inscrit l'alimentation méditerranéenne traditionnelle au patrimoine mondial inaliénable de l'humanité en Novembre 2010.



Manger bio si possible
L'agriculture biologique est un mode de production dont le principe est de travailler avec la nature, en respectant les saisons, les équilibres naturels, la biodiversité. Les impacts négatifs sur l'environnement (pollution) sont très réduits. Les aliments bio sont très souvent plus riches en certains nutriments et contiennent rarement de résidus de pesticides.



Alimentation & santé
On a montré que les gens qui ont conservé une alimentation méditerranéenne sont plus minces et ont moins de risque de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de certains cancers.

Alimentation & obésité
Pour que notre organisme fonctionne bien, il faut manger régulièrement (quantité minimale d'énergie et de nutriments), sport, travail physique, plus il faut manger. Par contre, si on a une faible activité physique (beaucoup de télé et d'ordinateur !), il faut éviter de manger plus que ses besoins (surtout pas trop de lipides et de sucres)... sinon on grossit.



Manger local & de saison
Préférons toujours les aliments de saison et produits localement : ce sont des aliments plus frais (fruits et légumes) et récoltés à maturité, ils ont meilleur goût et ça protège notre autonomie alimentaire et notre capacité à nous nourrir, ça fait vivre les agriculteurs et réduit beaucoup les impacts sur l'environnement.

- fruits**
- chatagnole
 - coing
 - figue
 - kaki
 - mûre
 - noix fraîche
 - poire
 - raisin
- légumes**
- artichaut
 - concombre
 - courgette
 - fenouil
 - panais
 - radis

- fruits**
- amande
 - clémentine
 - kiwi
 - noisette
 - noix
 - pomme
- légumes**
- ail
 - blette
 - carotte
 - céleri
 - courge
 - échalote
 - épinard
 - oignon
 - poireau
 - potimarron
 - radis noir

- fruits**
- orange
 - pome
 - légumes
 - betterave
 - chou
 - endive
 - mâche
 - navet
 - salade
 - salafis

hiver

automne

- fruits**
- cerise
 - kiwi
 - rhubarbe
 - framboise
 - melon
 - pêche
- légumes**
- asperge
 - betterave
 - fève
 - épinard
 - pissenlit
 - poireau
 - pomme de terre (priméur)
 - radis

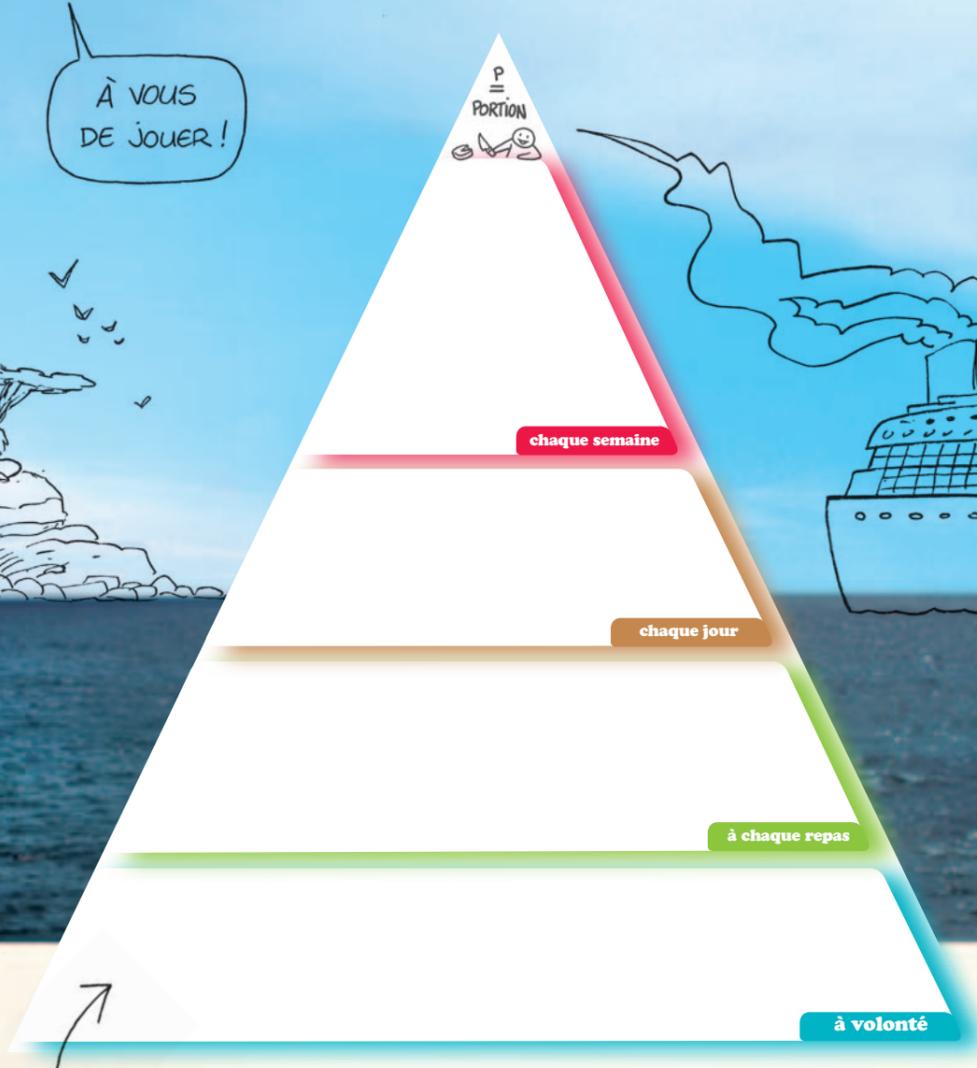
- fruits**
- abricot
 - fraise
 - framboise
 - melon
 - pêche
 - aubergine
 - blette
 - brocoli
 - carotte
 - courgette
 - haricot vert
 - haricot
 - navet
 - petit pois
 - poivron
 - salade

- fruits**
- figue
 - mirabelle
 - mûre
 - poire
 - pomme
 - raisin
 - légumes
 - betterave
 - chou
 - concombre
 - haricot
 - à écosser
 - maïs doux
 - potimarron
 - tomate

été

printemps

L'alimentation méditerranéenne



pour mieux manger...

À VOUS DE REMPLIR CETTE PYRAMIDE EN RESPECTANT LES RÈGLES GÉNÉRALES DE LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE MÉDITERRANÉENNE INDICUÉES AU VERSO MAIS AVEC VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS... N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE EN COMPTE LES SAISONS : PRINTEMPS/ÉTÉ OU AUTOMNE/HIVER!



Le poids des portions proposées est indicatif et moyen: Il dépend des besoins de chaque individu (+ ou - selon le sexe, la taille, le poids, l'activité physique)

Manger en fonction de ses besoins / activité

Ne pas grignoter entre les repas

Limiter le sucre : boissons sucrées, barres, pâtisseries, **et le gras** : charcuteries, viandes grasses, viennoiseries, fritures...

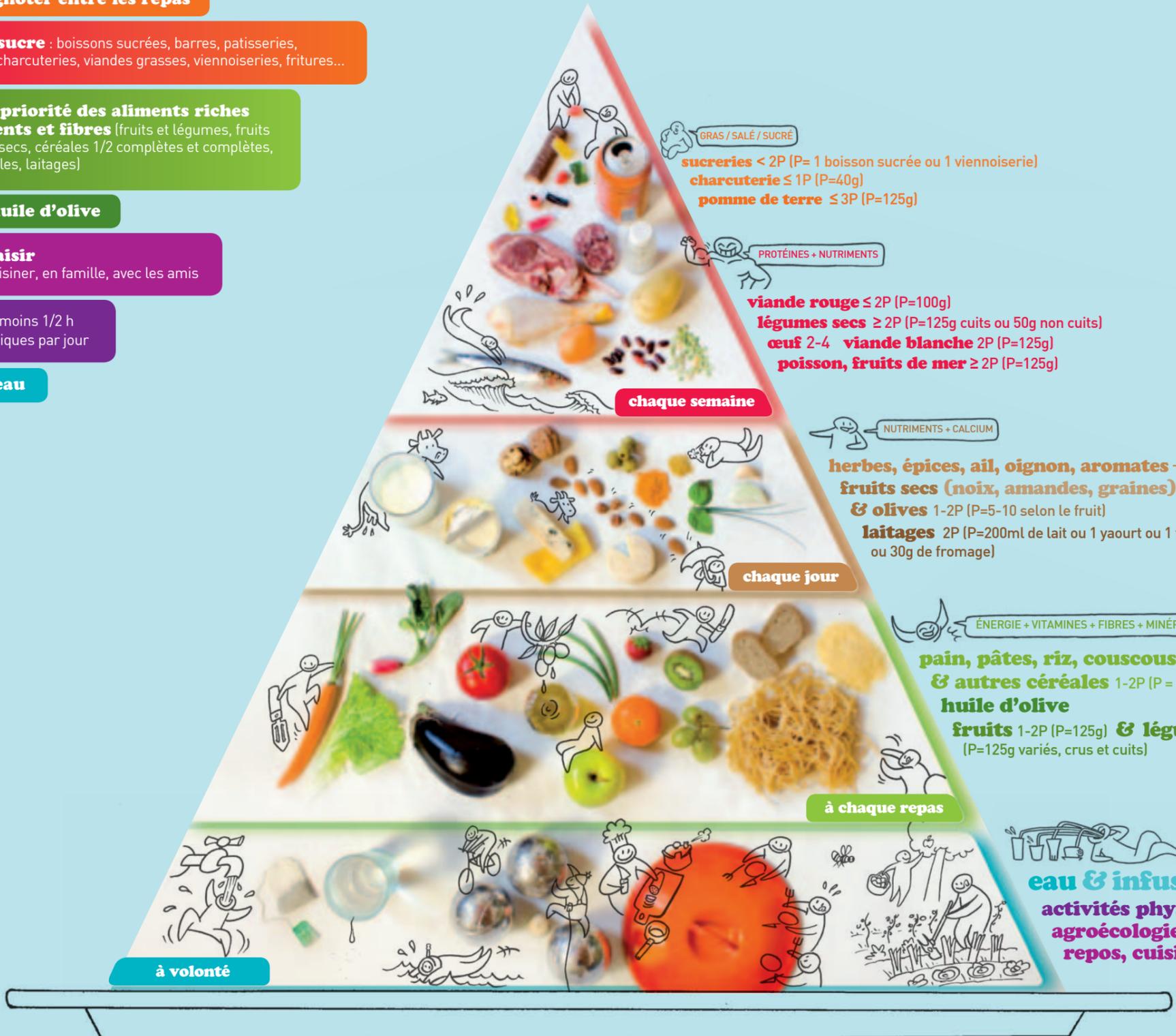
Choisir en priorité des aliments riches en nutriments et fibres (fruits et légumes, fruits secs, légumes secs, céréales 1/2 complètes et complètes, poissons, volailles, laitages)

Utiliser l'huile d'olive

Se faire plaisir apprendre à cuisiner, en famille, avec les amis

Bouger : au moins 1/2 h d'activités physiques par jour

Boire de l'eau



GRAS / SALÉ / SUCRÉ
sucreries < 2P (P= 1 boisson sucrée ou 1 viennoiserie)
charcuterie ≤ 1P (P=40g)
pomme de terre ≤ 3P (P=125g)

PROTÉINES + NUTRIMENTS
viande rouge ≤ 2P (P=100g)
légumes secs ≥ 2P (P=125g cuits ou 50g non cuits)
œuf 2-4 **viande blanche** 2P (P=125g)
poisson, fruits de mer ≥ 2P (P=125g)

NUTRIMENTS + CALCIUM
herbes, épices, ail, oignon, aromates → moins de sel
fruits secs (noix, amandes, graines) & olives 1-2P (P=5-10 selon le fruit)
laitages 2P (P=200ml de lait ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 30g de fromage)

ÉNERGIE + VITAMINES + FIBRES + MINÉRAUX
pain, pâtes, riz, couscous & autres céréales 1-2P (P = 175g cuits)
huile d'olive
fruits 1-2P (P=125g) **& légumes** ≥ 2P (P=125g variés, crus et cuits)

eau & infusions
activités physiques
agroécologie
repos, cuisiner

Pyramide alimentaire méditerranéenne

Il faut la lire de la base (le plus important) jusqu'au sommet (le moins important)

à volonté

C'est pour ce qui est très important dans la façon de vivre et de manger :

- ▶ Avoir de l'activité physique régulièrement, se reposer assez pour ne pas emmagasiner trop de stress, vivre et manger en harmonie avec les autres
- ▶ Utiliser le plus possible des aliments diversifiés, traditionnels, locaux et de saison et produits en respectant l'environnement (ex produits bio), cuisiner
- ▶ Boire de l'eau, souvent, pour s'hydrater suffisamment (sans sucre ajouté)

à chaque repas

Ce sont les groupes d'aliments les plus importants :

- ▶ Les fruits et légumes, crus ou cuits (5 par jour)
- ▶ Les céréales, de préférence complètes ou 1/2 complètes, pas ou peu raffinées, pour une densité en nutriments maximale (pains, pâtes, riz, semoules, flocons), apportent de l'énergie et les portions doivent s'adapter à l'activité physique.
- ▶ Et l'huile d'olive, pour les salades et cuissons de légumes

chaque jour

Ce sont aussi des aliments très importants, mais que l'on ne mange pas forcément à tous les repas :

- ▶ Les fruits secs (amandes, noisettes, noix, graines)
- ▶ Les laitages, de préférence demi-écrémés, les fromages
- ▶ Les olives, l'ail et l'oignon, les plantes aromatiques et épices

chaque semaine

Ce sont des aliments utiles mais qu'il n'est pas nécessaire de manger plus de deux fois par semaine :

- ▶ Les viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer
- ▶ Les légumes secs (pois chiches, haricots secs, lentilles)
- ▶ Les œufs (voire jusqu'à 4 fois)
- ▶ Les charcuteries, les frites, les pâtisseries, sucreries et barres sont des aliments dont la consommation doit être très réduite (une fois par semaine)