


MON QUOTIENT « NUTRITION-SANTÉ »


Cochez les actions que vous avez déjà entreprises et calculez votre Quotient « nutrition-santé » sur la page suivante.

- Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes (crus et cuits) par jour.
- Je mange deux portions de féculents par jour dont une au petit déjeuner.
- Je consomme du poisson au moins deux fois par semaine.
- Je mange un produit laitier à chaque repas et privilégie les moins riches en matières grasses, sucre, sel, additifs.
- Je consomme du pain selon ma sensation de faim et préfère le pain complet.
- Je réduis ma consommation de matières grasses et préfère celles d'origine végétale.
- Je goûte avant d'ajouter du sel.
- Je choisis des modes de cuisson qui préservent les aliments et qui nécessitent peu de matière grasse ajoutée (vapeur, grill, four...).
- Je bois de l'eau à volonté.
- Je bouge au moins 30 minutes par jour !


MON QUOTIENT « NUTRITION-SANTÉ » RÉSULTATS

 *Vous avez coché entre 0 et 4 action(s)*

Il est temps que vous preniez davantage en compte l'équilibre de votre alimentation. Ce petit guide devrait devenir votre pense-bête. Et si vous vous engagez à entamer au moins 3 actions supplémentaires ? Vous vous sentirez rapidement mieux et vous aurez envie de continuer sur votre lancée.

 *Vous avez coché entre 5 et 7 actions*

Vous êtes sur la bonne voie. Vous vous souciez de l'équilibre de votre alimentation et vous appliquez déjà spontanément la plupart des conseils trouvés dans ce guide. Peut-être y aurez-vous puisé d'autres idées pour vous sentir encore mieux ? Et si vous vous engagez à les suivre tous ?

 *Vous avez coché entre 8 et 10 actions*

Bravo ! Vous êtes incollable en ce qui concerne l'alimentation saine et équilibrée. Et si vous partagiez ces recommandations avec vos amis et collègues ? Offrez-leur ce livret ou suggérez à votre employeur de lancer une campagne de sensibilisation « Bien dans mon assiette, bien dans ma tête » au sein de votre entreprise (matériel disponible gratuitement sur demande via www.food-programme.eu).