



AFDN

Association Française
des Diététiciens Nutritionnistes

Comment bien s'alimenter en période de confinement ?

Le fait d'être confiné *peut entraîner des changements dans nos habitudes alimentaires.* Ne pas pouvoir sortir, avoir les placards remplis de victuailles par précaution (et à disposition !) facilite la consommation de nourriture plus que nécessaire. De plus, l'activité physique étant restreinte, le risque de prendre du poids est présent. *Il serait donc judicieux de réduire un peu les portions que vous mangez d'habitude.*



Pour vous aider à adopter les bons réflexes , voici quelques conseils à appliquer en cette période de confinement :

- Profitez de ce temps qui vous est donné afin de cuisiner de bons petits plats.
- Faites de vrais repas et non pas des repas pris sur le pouce et évitez de grignoter dans la journée. Adaptez les quantités à votre appétit.
- Prenez pleinement le temps de manger à table en famille, profitez de ce moment de partage.
- Pensez à avoir une alimentation variée, saine et savoureuse.
- Variez les sources de protéines (viande rouge , blanche, volailles, poissons, œufs, légumineuses, ...).
- Limitez les aliments riches en calories (les charcuteries, les produits panés frits, les pizzas, les plats en sauce, les pâtisseries...).
- Augmentez les portions de légumes sous forme de crudités, de légumes cuisinés, de soupes de légumes.
- Consommez des légumes et fruits frais riches en vitamine C pour stimuler les défenses de l'organisme (Kiwi, agrumes, poivrons , persil, cresson, chou frisé, brocoli, chou rouge, chou de Bruxelles...).
- Si vous prenez des collations , optez pour des fruits frais, des produits laitiers.
- Pensez à boire : de l'eau, des tisanes, thés légers , jus de légumes et fruits (avec modération).