NutriBreak

Étudiantes de la Filière Nutrition et diététique de la Haute Ecole de Santé de Genève: Elody Muster, Mauricette Löffel, Fanny Bignens, Marie Bovet, Jessica Imhof, Rahel Fauser, Tajnja Vasileva

contrepoids®

HUG Hôpitaux Universitaires de Genève

Hes·so // GENÈVE Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale

heds Haute école de santé Genève Filière Nutrition et diététique

L'équipe Nutribreak: qui sommes nous?

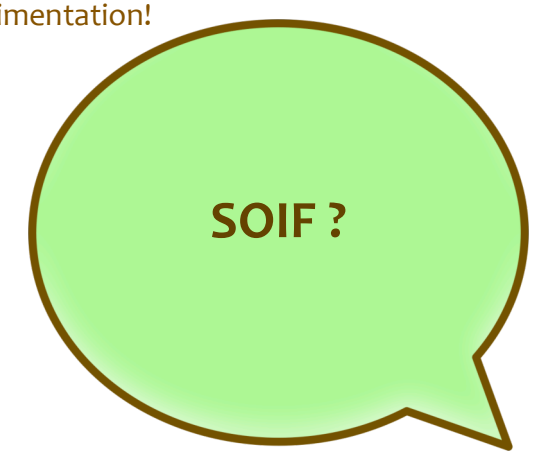
Nutribreak s'intéresse à vos moments de pauses !

Vous faire réfléchir à vos sensations alimentaires et conscientiser votre choix lorsque vous achetez une boisson ou un aliment aux distributeurs automatiques, tels sont nos buts!

Dans le cadre du module de Santé Publique de notre formation, nous avions pour mission de réaliser une action autour des distributeurs de nourriture et boissons au sein des HUG.

En avant-première de la journée européenne de l'obésité, un stand s'est tenu le 13 mai 2014 avec plusieurs activités: présentation et dégustation de différentes collations équilibrées faites maison, concours dévoilant la valeur nutritionnelle de certains produits que l'on trouve dans les distributeurs, affiches de scenarios pouvant toucher les employés des HUG avec des astuces pour équilibrer l'alimentation, jeu avec des « cartes représentations » dévoilant des informations à connaître sur l'équilibre et les sensations alimentaires.

Dans cette brochure, vous trouverez les réponses du concours, les différentes recettes que vous avez pu déguster, ainsi que des recettes supplémentaires pour vous donner des idées pour préparer des collations maison saines! Pour finir, vous retrouverez les scénarios présentés lors de notre stand ainsi que différentes astuces pour équilibrer au mieux votre alimentation!



Dans le but de vous informer et vous sensibiliser à la consommation des produits des ditributeurs de nourriture, nous avons préparé un quizz dévoilant la composition de différents aliments.

Vous avez été 92 à participer à notre concours ! En voici les réponses :

Félicitation aux 3 gagnants !

CONCOURS REPONSES

1

120kcal

+

320kcal

B

125kcal

125 kcal

85kcal

85kcal

0kcal

Apporte autant d'énergie que...

2

220kcal

C

80kcal

80kcal

40kcal

Apporte autant d'énergie que...

3

12g de lipides

A

11g de lipides

Apporte autant de graisse que...

4

Quel duo de boissons contient la même quantité de glucides ?

C

55g de glucides

=

55g de glucides

5

Combien de sucres ajoutés contient une boisson lactée au chocolat de 500ml ?

A

(7)

L'équilibre alimentaire…

Pyramide alimentaire de la SSN (Société Suisse de Nutrition)

La Société Suisse de Nutrition propose des recommandations quotidiennes permettant de couvrir les besoins propre à chacun :

- un rythme alimentaire régulier : 3 repas principaux par jour et 3 collations (en respectant ses habtiudes et ses sensations alimentaires)
- 1 à 2l. de boissons non sucrées
- 5 fruits et légumes de couleurs variées
- 3 portions de produits céréaliers (complets de préférence)
- 3 produits laitiers + 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu
- 2-3c.s. d'huile + 20-30g de fruits à coque + 10g beurre/ margarine/crème
- produits sucrés, salés et l'alcool : pas d'interdit mais de la modération, 1 par jour.

Assiette idéale selon la SSN

L'assiette idéale selon la SSN…

Pour que vos repas principaux soit équilibrés et vous apportent tout ce dont vous avez besoin, la Société Suisse de Nutrition recommande :

- 60% de fruits et de légumes, dont au moins x crudités par jour
- 60% de produits céréaliers, de préférence complets
- 20% de protéines

Quelques définitions pour comprendre les sensations alimentaires…

Ecouter et respecter ses sensations alimentaires, c'est essentiel !

En effet, elles aident à réguler la prise alimentaire !

Mais cela ne suffit pas pour maintenir un poids stable, il faut aussi faire attention à la qualité et la quantité des aliments consommés décrites dans la pyramide alimentaire de la SSN !

FAIM

La faim est un besoin physiologique. Elle se caractérise par une sensation physique ressentie au niveau de l'estomac, parfois elle peut se traduire par un état de malaise, d'irritabilité ou de nervosité.

A vous de découvrir votre propre ressenti…

SATIETE

La satiété est une sensation de bien-être et de satisfaction à la suite d'un repas. Elle apparaît à la disparition de la sensation de faim et va entraîner l'arrêt de l'ingestion alimentaire, si elle est ressentie.

Le rassasiement est la sensation d'avoir assez mangé, sans toutefois, avoir la sensation d'avoir trop mangé.

GRIGNOTAGE

Le grignotage n'est pas considéré comme un repas ou un « entre-repas ».

Grignoter revient à suivre une envie plutôt qu'une sensation alimentaire.

ENVIE

L'envie doit se dissocier de la faim. Il est possible d'avoir envie de manger sans faim. Lors d'envie, se sont plutôt le cerveau et les yeux qui réagissent.

Le risque de manger par envie, est de consommer plus de calories que nécessaires.

COLLATION

Une collation est un « entre-repas ». Une bonne répartition des repas et des collations tout au long de la journée permet d'éviter des grignotages.

Astuces pour des collations saines..

Féculents

La portion pour une collation est plus petite que celle habituellement consommée à un repas !
Préférer les produits à base de **céréales complètes**, ils rassasient plus longtemps !

- → **Céréales** en flocons : mélangées dans un yogourt, un séré, ou dans un muesli avec des fruits
- → **Pain, biscuits** complets (darvida, digestives, biscottes complètes…)
- → **Barres** de céréales complètes (par exemple avec fruits séchés ou fruits oléagineux)

Choisir des produits transformés (céréales, biscuits, barres de céréales…) qui contiennent peu de sucres et de graisses ajoutés. Consulter la liste des ingrédients.

Produits laitiers

Préférer les versions **nature** et ajouter soi-même des arômes, le résultat sera moins sucrés que les produits transformés !

- → 2dl **lait**
- → 150-200g **yogourt**, **séré** ou autres laitages
- → 30g **fromage** à pâte dure ou 60g fromage à pâte molle

Fruits et légumes

Une portion de fruit ou de légume frais pèse 120g.
On peut les manger **crus, cuits et secs**.

- → Fruit ou légume cru : entier ou en salade
- → Fruits cuits : compote (sans sucre ajouté)
- → Fruits secs : 1 poignée (20-30g)

Boissons

Préférer les boissons sans sucre !

- → Eau **naturelle** ou gazeuse, café, thé

Fruits oléagineux

Noix, noisettes, amandes, noix de cajou, etc.
Choisir des produits natures, non-salés !

- → 1 poignée (20-30g)

Boissons sucrées - sucreries - pâtisseries - snacks salés

Aucun interdit, mais de la modération.

- →1 x par jour , c'est l'objectif !

Les idées de recettes…

Boule à la noix de coco

Pour 16 à 18 pièces :

60 g d'abricots secs
160 g de dattes séchées
100 g de noix de coco râpée
100 g d'amandes moulues ou d'amandes effilées
30 g de miel liquide

Préparation :

Couper les dattes et les abricots en petits morceaux, ajouter les amandes et la noix de coco. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau (selon la consistance de la pâte) et mélanger le tout. Ajouter petit à petit le miel jusqu'à pouvoir former les boules. La pâte ne doit pas être trop humide. Réserver les boules au réfrigérateur.

Barre de céréales aux noix et au chocolat

Pour 15 barres de céréales :
200 g de flocons d'avoine complets
100 g de noix concassées
100 g de copeaux ou pépites de chocolat
10 g de noisettes moulues (ou 1 cuillère à soupe)
40 g de beurre
40 g de miel
20 g de sucre vanillé (ou 2 sachets)

Préparation :
Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre dans une casserole le miel et le beurre à feu doux. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les morceaux de noix, le chocolat, les noisettes et le sucre vanillé. Ajouter le beurre et le miel fondus et mélanger. Étaler la préparation sur une plaque de cuisson huilée. Enfourner env. 10-15minutes puis mettre au réfrigérateur à refroidir. Couper 15 barres de taille égale (5x3), sortir délicatement de la plaque.

Thé froid maison

Pour 1 litre de thé :

1 sachet de thé à la menthe
1 sachet de thé chai
1 sachet de thé à la pêche

Préparation :

Faire bouillir un litre d'eau
Faire infuser les sachets de thé pendant 10-15minutes.
Laisser refroidir, mettre au réfrigirateur et servir bien frais

Boules aux fruits secs et flocons d'avoine

Pour 16 à 18 pièces :
50 g d'abricots secs
50 g de canneberges sèches
30 g de noix
80 g d'amandes moulues ou effilées
80 g de flocons d'avoine complets
100 g d' Harosset (pâte de dattes, pommes, vin doux, noix et amandes)

Préparation :
Couper les noix et les abricots en petits morceaux, les mettre dans un saladier.
Ajouter les canneberges, les amandes et les flocons d'avoine.
Mélanger le tout puis ajouter la pâte d'Harosset à l'aide d'une cuillère.
Mélanger jusqu'à ce que cela soit homogène.
Former des boules avec les mains. Réserver les boules au réfrigérateur.

Barre de céréales aux fruits secs et chocolat

Pour 12 barres de céréales :
200 g de flocons d'avoine complets
150g de fruits séchés (par exemple des raisins)
100 g de copeaux ou pépites de chocolat
10 g de noisettes moulues (ou 1 cuillère à soupe)
40 g de beurre
40 g de miel
20 g de sucre vanillé (ou 2 sachets)

Préparation :
Préchauffer le four à 180°C.
Faire fondre dans une casserole le miel et le beurre à feu doux.
Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les fruits séchés, le chocolat, les noisettes et le sucre vanillé. Ajouter le beurre et le miel fondus et mélanger.
Etaler la préparation sur une plaque de cuisson huilée. Enfourner 10-15 minutes puis mettre à refroidir au réfrigérateur. Couper vos barres de taille égale, les sortir délicatement de la plaque.

Barre de céréales à l'avoine et fruits secs

Pour 12 barres :
150 g de flocons d'avoine
50 g de noisettes moulues
70 g de beurre
50 g de mélange de fruits exotiques séchés
(ou mélange promenade ou raisins secs)
50 g de cranberries séchées
20 g de cassonade ou de sucre complet
1 cs de miel

Préparation :
Mettre dans un saladier les flocons d'avoine, les noisettes, le mélange exotique et les cranberries.
Faire fondre le beurre avec le sucre et le miel puis verser dans le saladier et mélanger.
Étaler la pâte sur une plaque ou dans un moule (épaisseur 2 cm). Cuire au four à 180 degrés pendant 20 minutes. Démouler une fois refroidi.

Pain d’épices aux abricots

150 g de miel
125 g farine blanche
125 g farine complète
25 g de poudre d'amandes
6 abricots secs
Le zeste d'une orange non traitée
1,5 dl de lait
1 œuf
10 g de beurre
½ sachet de levure chimique
2 cc d’épices à pain d’épices + une pincée de sel

Préparation :
Laver l'orange et râper son zeste.
Chauffer dans une casserole le lait avec le miel, le zeste et les épices. Retirer du feu et laisser tiédir.
Mélanger dans un saladier les farines, la poudre d'amande, la levure et le sel.
Verser au centre le lait filtré et l'œuf battu.
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporer les abricots coupés en dés.
Recouvrir la pâte d'un torchon propre et laisser reposer 40 minutes dans un endroit chaud.
Verser ensuite la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
Cuire 1 heure au four préchauffé à 180°C. Laisser tiédir avant de démouler.

Cake au yaourt et aux pommes

Ingrédients :
180 g de yaourt nature (1 pot)
250 g de farine blanche
250 g de farine complète
80 g de sucre
80 g d'huile (colza ou tournesol)
2 œufs +3-4 pommes
1 sachet de levure chimique (8g)
1 sachet de sucre vanillé (8-10g)

Préparation :
Préchauffer le four à 180°.
Peler et découper les pommes en petits morceaux.
Verser le yaourt dans un récipient puis l'huile ainsi que les farines et le sucre. Incorporer les œufs et le sucre vanillé puis la levure et les pommes.
Bien mélanger et verser la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé.
Cuire 30 à 40 minutes et laisser refroidir légèrement avant de démouler.

Bircher maison

Ingrédients pour 4 personnes :
7 cs de flocons d'avoine ou de mélange de flocons complets
1 dl de lait drink
2 cs de raisins secs (facultatif)
500 g de yogourt (nature ou aux fruits)
½ citron, jus et quelques zestes
½-1 cc de cannelle
2-3 cs de noisettes moulues
3 pommes (Braeburn, par ex.), coupées en quartiers et épépinées
400-500 g de fruits (fraises, pêches, abricots, par ex.), parés et coupés en morceaux

Préparation :
Mélanger les flocons d'avoine, le lait et les raisins secs, laisser reposer 1 h.
Incorporer le yogourt, le zeste et le jus de citron ainsi que la cannelle. Râper les pommes (avec la peau) avec la râpe à bircher, mélanger aussitôt.
Ajouter les noisettes et les fruits de votre choix.
Diluer avec un peu de lait si besoin. Dresser le bircher dans des coupelles, décorer.
Astuces: Remplacer une partie du yogourt par du séré. Remplacer les noisettes moulues par des noisettes hachées. Remplacer les raisins secs par d'autres fruits séchés, coupés en petits morceaux (abricots, pruneaux, par ex.). Sucrer avec du miel. Préparer le bircher la veille.

contrepoids®

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

Hes·SO GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale

heds
Haute école de santé Genève
Filière Nutrition et diététique

Nos remerciements à nos partenaires:

- Programme de soins Contrepoids
- Hôpitaux Universitaires de Genève
- HEDS – nutrition et diététique
- Sophie Bucher Della Torre
- Clémence Moullet