

## Bien manger dans son kot !

Des pâtes, des frites, des pitas, des hamburgers, des sandwiches, des pâtes, des frites... les menus « gras-stromiques » des étudiants ne sont guère variés. Il faut savoir que notre alimentation a une influence importante sur notre santé. Dès lors, comment faire rimer santé avec plaisir, budget ou encore rythme de vie ?

### Pour bien manger, il faut manger de tout ! Pourquoi ?

La base d'une alimentation saine et équilibrée, c'est sa variété. Chaque aliment contient des nutriments différents tels que les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines et les minéraux. En mangeant de tout, notre corps recevra chaque jour tous les nutriments nécessaires et cela permettra de varier les plaisirs gustatifs.

### Les règles de base d'une bonne alimentation

Il faut boire au moins **1,5 litre d'eau par jour** car le corps en a besoin et c'est ce qui lui permet d'éliminer les substances indésirables. Les féculents (le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, les céréales,...) sont également importants et doivent être présent à chaque repas ! Cinq **fruits et légumes différents** doivent être consommés de préférence chaque jour. Ensuite, tu peux prendre en compte les protéines se trouvant dans la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. En dernier lieu, ce sont les matières grasses comme le beurre et l'huile.

#### Croques à l'italienne

Coupe des tomates et des boules de mozzarella en tranches. Prends du jambon et répartis le tout entre des tranches de pain. Assaisonne avec un peu d'origan et badigeonne l'extérieur du pain avec de l'huile d'olive. Chauffe les sandwiches dans un four à croques ou à la poêle. Accompagne cela d'une salade et/ou de cornichons !

L'alcool et les biscuits, chips, frites, bonbons,... peuvent être consommés à l'occasion mais ne sont pas indispensables à l'équilibre nutritionnel.

### Le petit déjeuner, le repas le plus important de la journée ?

Le petit déjeuner est le premier et le plus important des repas. Essaie de ne pas t'en passer ! Il doit apporter 25% des besoins énergétiques quotidiens. Ces 15 minutes valent de l'or ! Du pain avec du beurre, de la confiture, un bol de fromage blanc avec un peu de sucre, un verre de lait demi écrémé et un fruit constituent un petit déjeuner rapide et sympa.

### Le goûter moi ça me fait grossir !

C'est faux ! Le goûter ne fait pas grossir et c'est une habitude qui est recommandée. Cela permet une pause et de reprendre des forces pour travailler ainsi que d'alléger le dîner et le souper. Il faut donc éviter les grignotages entre les repas qui sont une des causes de l'obésité.

### Petites astuces pour manger pas cher et plus sainement.

- Prépare pour plusieurs fois : lorsque tu as le temps, prépare un repas en plus grande quantité.
- Les potages : c'est un repas très digeste, il suffit d'y ajouter des pâtes courtes, des croûtons, des boulettes de viande ou des dés de poulet.
- Préfère les modes de cuisson sans graisse : cuisson à la vapeur ou en papillote par exemple.
- Remplace les « crasses » par des tomates cerises, des radis, des cubes de fromage ou des carottes en bâtonnets pour l'apéro.
- Les fondues chinoises, les plats préparés au wok ou les pierrades sont de saines alternatives pour des repas festifs à plusieurs.

#### Poulet à l'indienne (pour 4 personnes)

Coupe des blancs de poulet (500g) en morceaux. Fais brunir les morceaux de poulets avec deux oignons dans de l'huile d'olive. Ajoute du curry selon ton goût, 1 grande boîte de tomates concassées et laisse cuire 15 minutes. Vérifie l'assaisonnement (sel, poivre, curry) et ajoute une pomme et une banane coupées en petits morceaux. Laisse cuire encore 10 minutes. Sers le tout accompagné de riz basmati.

Un dernier conseil : n'oublie pas de **BOUGER** ton corps afin de brûler les calories emmagasinées.

**BON APPETIT !**

Toute information complémentaire peut être obtenue auprès d'Infor Jeunes en composant le **070/ 233 444**.  
**Editeur responsable** : Philippe Vanderlooven, Infor Jeunes Luxembourg, Place Didier, 31 6700 Arlon

**FEDERATION DES CENTRES INFOR JEUNES WALLONIE – BRUXELLES asbl**  
rue Saint-Nicolas 2 - 5000 Namur

Tél : 32+81/33.74.40 - Fax : 32+81/24.25.13 - Banque 001-0310751-39

[www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be) e-mail : [federation@inforjeunes.be](mailto:federation@inforjeunes.be)

*L'information sans condition*