Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

Les règles hygiéno-diététiques

Une bonne alimentation en lien avec un bon équilibre alimentaire participe à une meilleure santé.

Le poids

Le poids, et en particulier l'Indice de Masse Corporelle (IMC), est un critère qui est surveillé au cours de l'aptitude.

> IMC : Poids en Kg / Taille en mètre au carré

Exemple pour un homme de 1.80 m pesant 70 kg, son IMC est de 70 / $(1.8)^2$ = 21.6

Un IMC normal est situé entre 18 et 25

Un poids trop important ou trop faible peut être un critère d'inaptitude

Règles de diététique générales

> Répartir l'alimentation au moins en 3 repas (1 collation possible à 16 h)
> Ne pas sauter de repas
> Manger à heures régulières
> Manger des féculents et du pain régulièrement à chaque repas
> Manger plus souvent des légumes secs
> Manger 5 fruits ou légumes par jour
> Manger abondamment des légumes verts, riches en fibres.

Télécharger le guide alimentaire pour tous

Composition des repas

Chaque repas devrait être composé de :

> 1 crudité et / ou fruit cru
> 1 part de viande (maigre si possible de type blanc de poulet), ou poisson, ou 2 œufs
> 1 féculent : pommes de terre, pâtes, riz, semoule ou légumes secs associés à un légume vert cuit
> 1 laitage ou une petite part de fromage
> 1 morceau de pain éventuellement pour compléter le repas

Il est possible d'adapter le contenu d'un repas pris en collectivité

Il est important de favoriser une entrée à base de crudités.

Il faut être attentif au contenu de son assiette sans pour autant être dans un contrôle permanent.

Les boissons

Il est conseillé de boire au minimum 1,5 l de boisson non alcoolisée, par jour

Il convient de favoriser :

- L'eau plate ou gazeuse
- Les boissons chaudes : tisane, thé, café sans excès
- Les boissons light
- Lait écrémé ou demi-écrémé (1 à 2 verres par jour)
- Bouillon de légumes, ou de viande dégraissée, potage léger
- Occasionnellement, une orange ou un pamplemousse pressé

Il faut éviter au maximum l'alcool

Les boissons alcoolisées apportent des calories et favorisent la prise de poids.

Règles d'hygiène alimentaire

Il est important de respecter les dates limites de consommation et les date limites d'utilisation optimales situées sur les emballages.

Il est important de respecter une conservation et un stockage optimal des denrées alimentaires.

Bien manger, c'est certes manger équilibré, maintenir un poids stable mais c'est aussi respecter quelques règles d'hygiène alimentaire permettant une conservation et une préparation optimale des produits

En savoir plus

- Consulter le site alimentation.gouv.fr