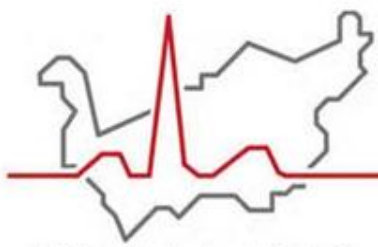


Hôpital du Valais

Atelier :
Obésité et équilibre alimentaire

Enith Pierroz
Diététicienne Hôpital du Valais
18 février 2016

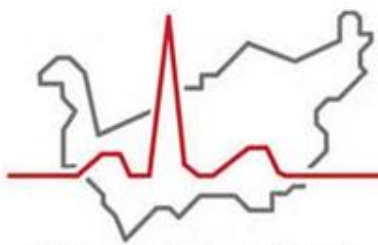




Hôpital du Valais

Comment composez-vous votre repas ?

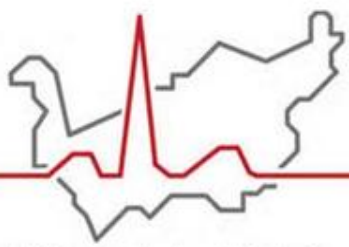




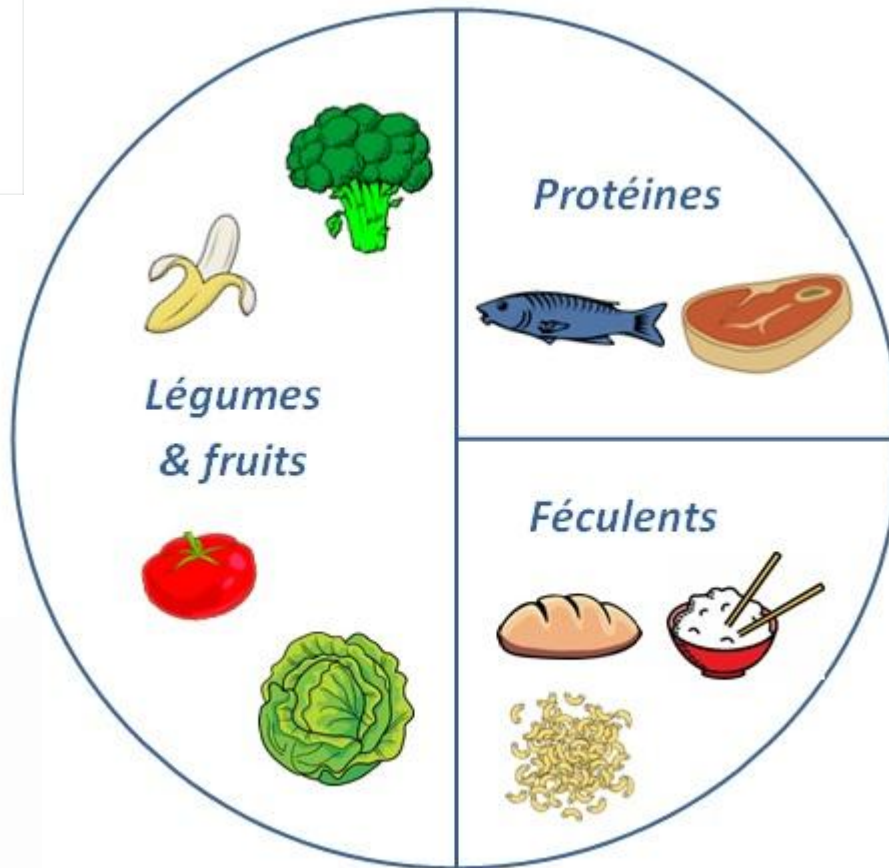
Hôpital du Valais

ASSIETTE OPTIMALE SSN





Hôpital du Valais



Exercice 1: lequel de ces 2 menus fait le plus grossir ?

Menu 1

* * * * *

Blanc de poulet grillé
Courgettes vapeur
Riz nature
Yaourt 0 %

600 kcal

Menu 2

* * * * *

Poulet rôti
Carottes Vichy
Pommes frites
Mousse au chocolat

600 kcal

Et maintenant?

Exercice 2 : qu'est-ce qui différencie ces deux menus?

Menu 3

* * * * *

Poisson grillé
Haricots verts
Pâtes
Poire

600 kcal

Menu 3b

* * * * *

Poisson grillé
Haricots verts
Pâtes
Poire

900 kcal

Et maintenant?

Manger équilibré peut faire grossir

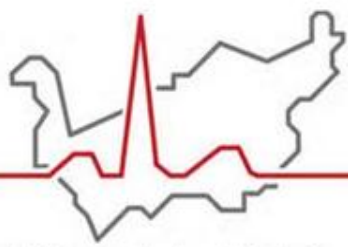
- Manger pour sa santé = Manger équilibré

- Manger pour stabiliser son poids

=

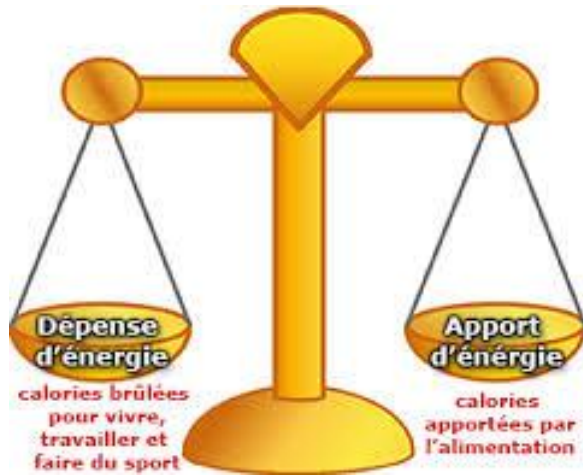
Manger en écoutant ses sensations alimentaires





Hôpital du Valais

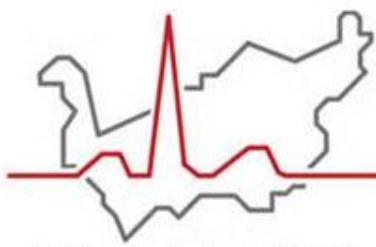
BALANCE ÉNERGÉTIQUE



1 kg = 7000 kcal

CAS CLINIQUE:

- Garçon de 11 ans
- IMC: 27.6 (>P99)
- Origine: portugaise
- Social: enfant unique, parents obèses, père ayant bénéficié d'une chirurgie bariatrique récemment.



Hôpital du Valais

- Anamnèse alimentaire:

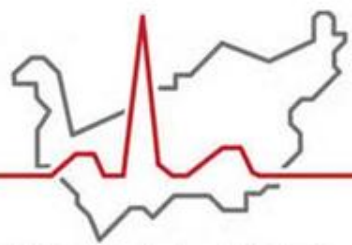
Matin: les jours de la semaine ne prend rien.

Midi: féculant, carottes, viande.

Collation: sandwich au jambon ou salami.

Soir: soupe ou légumes (mixé), pain, fromage et charcuterie.

Néophobie alimentaire



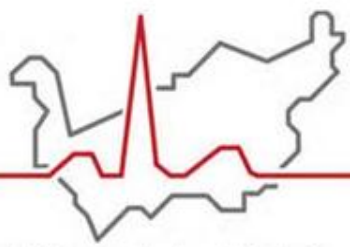
Hôpital du Valais

VOS RECOMMANDATIONS



TAKE MESSAGES

- Composez vos repas avec les 3 groupes des aliments (légumes ou fruits, féculents et protéines).
- Privilégiez l'eau comme boisson journalière.
- Privilégiez les fruits, les légumes et les produits laitiers pour les collations.
- Soyez à l'écoute de vos sensations alimentaires de faim et de rassasiement.
- Pratiquez une activité physique quotidienne (1h pour les enfants et 30 min pour les adultes).



Hôpital du Valais

Merci pour



votre attention

