Une semaine pour mieux manger

semaine santé

« Manger équilibré, c'est manger durable ». Cette idée est au cœur de la semaine « santé » mise sur pied par la Restauration et le Service de Nutrition de l'HFR, sous l'impulsion de Christina Lyko du Centre métabolique. Du 20 au 24 septembre, l'HFR propose dans ses restaurants du personnel des menus qui allient équilibre et écologie.

Conçus spécialement par les apprentis cuisiniers de 3e année et l'ensemble des apprentis cuisiniers en diététique, les menus de la « Semaine santé » invitent au plaisir des papilles mais poussent aussi à la réflexion sur ce qu'est vraiment une alimentation saine et durable.

Dans l'Antiquité déjà, Hippocrate mettait dans le mille avec sa citation « Que ton alimentation soit ta seule médecine ». Alors qu'au fil des siècles, l'humanité a lutté pour manger à sa faim, dans les pays industrialisés, le problème est actuellement à l'exact opposé : trop de nourriture ! Avec son cortège de maladies, telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, etc.

Prendre soin de sa santé devient donc plus nécessaire que jamais. Dans le contexte écologique actuel, c'est même possible en prenant également soin de la santé de la planète : « manger équilibré, c'est manger durable ».

Le principe est simple : plus il y a de fruits et légumes, mieux c'est ! Moins de viande et plus de fibres.

Alors, exit la Bénichon cet automne ? Absolument pas ! Il est tout à fait possible de prendre soin de sa santé et de réduire l'empreinte carbone de son alimentation tout en se faisant plaisir… de temps en temps.

Le saviez-vous ?

L'empreinte écologique des légumineuses est de 0,3 g CO2/g protéine alors que celle de la viande de bœuf est de 62,3 g CO2/g protéine.

Quelles sources de protéines choisir.pdf

453.06 Ko

Les fibres, ces nutriments aux multiples vertus.pdf

553.3 Ko

Faire des courses équilibrées et écologiques - mode d'emploi.pdf

330.55 Ko

Des idées de recettes faciles à réaliser.pdf

877.78 Ko
Katelijne Dick
HFR
Étiquettes
Développement durable
Nutrition
Diététique