

EXEMPLES DE MENUS JOURNALIERS POUR DES ADULTES

Calculé pour des adultes ayant une activité physique faible à modérée

	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4
Petit-Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> 2 bols* bouillie de maïs 1 beignet ata ½ boîte de lait concentré non sucré 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 2 bols* bouillie de mil 1 c. à soupe de lait en poudre ¼ bol* arachides grillées 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 orange ½ bol* bouillie enrichie au soja 1 beignet de blé 1 c. à soupe de poissons séchés 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> ½ baguette de pain Fromage** 1 orange 1 verre d'eau
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> 2 bols* pâte de maïs non-fermenté 1 bol* sauce tomate + crin crin Poisson frais** 1 orange 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol* haricots cuits ou bouillis 2 bols* riz 1 bol sauce tomate 1 mangue greffée** 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol* pâte de maïs fermenté 1 bol* sauce légumes 1 crabe et ½ portion de poisson** 1 mangue** 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 2 bols* macaroni 1 cuisse de poulet 1 bol* sauce tomates Ananas** 1 verre d'eau
Collation	<ul style="list-style-type: none"> Ananas** 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mangue greffée** 		<ul style="list-style-type: none"> 1 pot de yaourt nature
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol* pâte de maïs non-fermenté 1 bol* sauce tomate + crin crin Poisson frais** 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol* pâte de maïs fermenté 1 bol* poissons séchés 1 bol* sauce tomate + sauce gluante (gombo) Papaye** 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> Fromage de soja** 1 bol* sauce tomate 2 bols* riz 1 banane moyenne 1 verre d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bol* riz 2 oeufs 1 bol* sauce tomate + légumes Papaye** 1 verre d'eau

* Bol : celui qui est utilisé dans la restauration pour servir la pâte.

** Voir la portion de référence à l'intérieur.

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES



Conseils généraux pour la prévention des maladies chroniques liées à la nutrition

1 Faire des activités physiques comme la marche à pas rapides ou un sport préféré. Il faut l'équivalent d'au moins trente minutes de marche à pas rapides par jour. Les personnes dont le travail est très physique ont moins besoin de se préoccuper de faire de la marche ou du sport.

L'activité physique soutenue contribue à l'efficacité de l'insuline, au contrôle du poids et à la prévention de l'hypertension artérielle.

2 Consommer souvent des légumes comme la tomate, l'aubergine, les carottes... et des feuilles vertes. Il faut en consommer chaque jour dans la sauce ou en dehors de la sauce.

Les légumes et les fruits apportent à l'organisme des vitamines, des minéraux et des antioxydants.

3 Consommer chaque jour des fruits.

Ces boissons n'apportent que du sucre et peuvent favoriser l'obésité et le diabète.

4 Consommer avec modération les boissons gazeuses et autres boissons sucrées.

5 Si vous consommez de l'alcool, ne pas dépasser une consommation par jour.

L'alcool n'est pas nécessaire à l'organisme. Il peut être toxique pour l'organisme même à faible dose.

6 Éviter les repas trop salés.

La consommation excessive de sel de cuisine par exemple par l'ajout de sel aux repas à la table, la consommation fréquente de poissons salés et de cubes peut augmenter le risque d'hypertension artérielle. L'assaisonnement avec les crevettes, l'ail et le gingembre apporte peu de sel.

7 Consommer souvent du poisson. Lorsqu'il n'y a pas de viande, de poisson ou d'œufs dans la journée, les remplacer par des haricots, des arachides, du soja, du fromage ou des pois.

Tous ces aliments sont des sources élevées de protéines.

8 Limiter l'huile dans la cuisson des repas.

Trop de gras, surtout si c'est du gras d'origine animale, peut favoriser l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. Éviter aussi les multiples cuissons avec la même huile.

9 Conserver et enseigner à vos enfants la cuisine traditionnelle afin de préserver la santé et la culture.

Les aliments traditionnels sont généralement plus favorables à la santé que les aliments industriels.

10 Vérifier votre poids et votre tension artérielle.

Indice de masse corporelle : IMC (kg/m²)

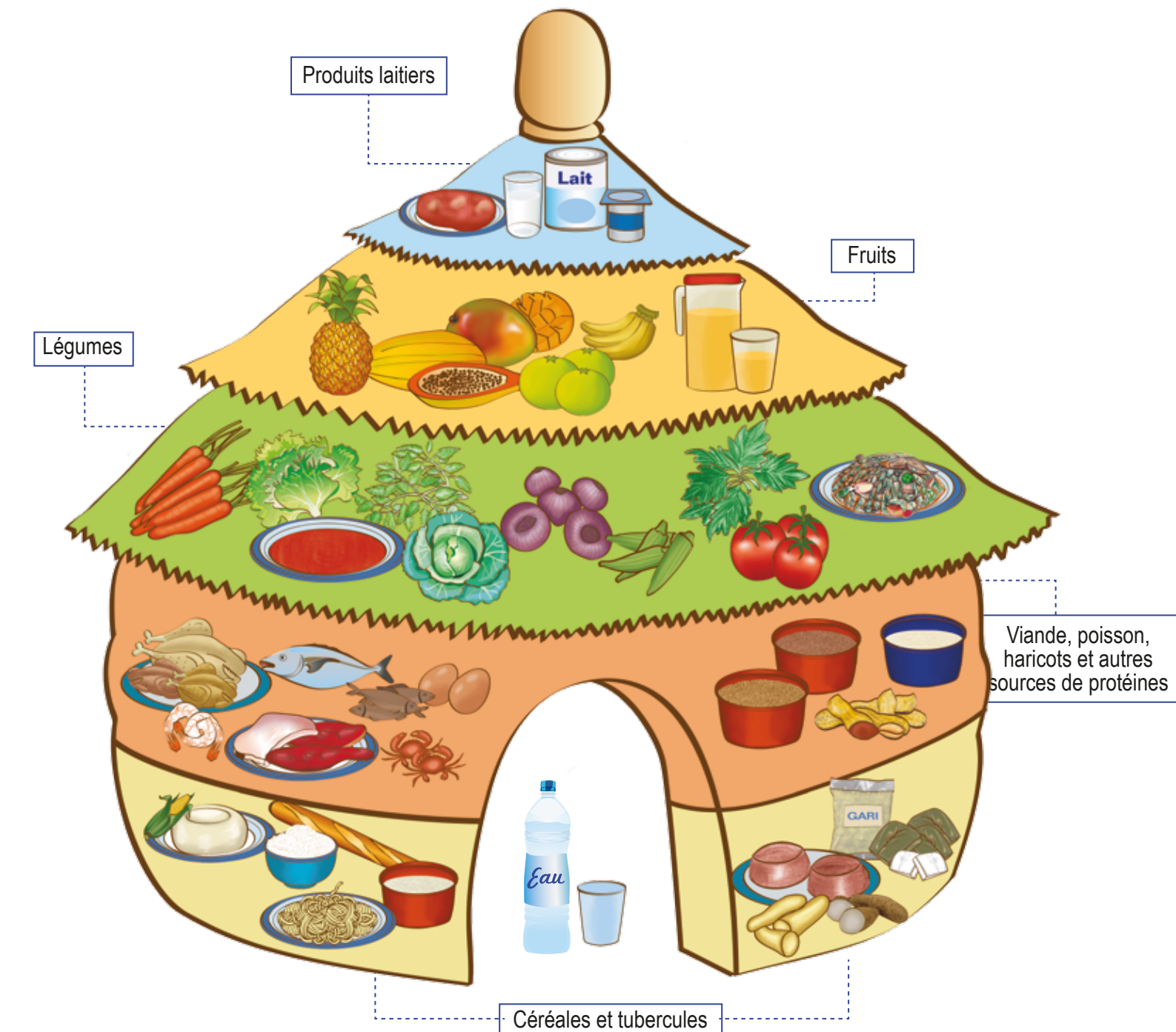
Catégories d'IMC	
< 18.5	Maigreur
18.5-24.9	Poids normal
25 à 29.9	Surpoids
30 et plus	Obésité

Boisson	1 consommation
Bière	1 petite bouteille de bière (300-330 ml)
Vin	3/4 de verre bambou (150ml)
Sodabi et liqueurs	1 talokpémi (45 ml)

COLLABORATEURS



Guide alimentaire du Bénin



GROUPES D'ALIMENTS ESSENTIELS

<http://poledfn.org>

PORTIONS À CONSOMMER PAR JOUR

Groupe d'aliments	Enfants		Adolescents		Adultes				
	2 - 3 ans	4 - 8 ans	9 - 13 ans	14 - 18 ans	19 ans et plus				
	Filles et Garçons		Filles ²	Garçons	Femmes ²	Hommes	Femmes ² allaitantes	Femmes ² enceintes	
Céréales et tubercules	2 à 3	2 à 4	4 à 5	4 à 6	5 à 7	3 à 5	4 à 6	5 à 6	4 à 6
Viande, poisson, haricots et autres aliments riches en protéines	1	1 à 2	1 à 2	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Légumes et sauces à base de légumes	2 à 3	3 à 5	4 à 5	4 à 6	5 à 6	4 à 6	4 à 6	4 à 6	4 à 6
Fruits	1	1 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3	2 à 3
Produits laitiers¹	1	1	1	1 à 2	2	1 à 2	1 à 2	1 à 2	1 à 2

¹ Pour le calcium, consommer aussi des poissons fumés-séchés, crevettes fumées-séchées et carapace de crabe.

² Les femmes en âge de procréer prendront des suppléments de fer et d'acide folique conformément aux instructions du personnel de santé, car leurs besoins sont difficiles à combler avec l'alimentation seule.



Consommez de l'huile végétale en petite quantité (2 à 3 cuillerées à soupe par jour pour l'adulte). Cela inclut les huiles que vous utilisez pour la cuisson ou les sauces.

L'huile de palme ROUGE est une excellente source de vitamine A.



Consommez de l'eau saine tous les jours pour éteindre la soif. Augmentez votre apport en eau lorsqu'il fait chaud ou que vous faites une activité physique.

Les boissons sucrées ne sont pas encouragées.

UNE PORTION CORRESPOND À

CÉRÉALES

- Pâte de maïs non fermentée 1 bol* (185g)
- Riz cuit 1 bol* (220g)
- Akassa 1 bol* (185g)
- 1/2 baguette pain (87.5g)
- Spaghetti 3/4 bol* (160g)
- Bouillie de mil non sucrée 2 bols* (450g)

TUBERCULES

- Pâte de cossette 1 bol* (175g)
- Manioc bouilli Grosseur du bol* (185-200g)
- Gari 1/4 bol* (60g)

VIANDE ET AUTRES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

- Poissons Paume de la main et début des doigts (100g)
- Volailles et viandes Sans os : Paume de la main Avec os : morceaux ou poids (75g)
- Petits poissons séchés 1 bol* (50g)
- Oeuf 2 moyens (80g)
- Crabes 3 petits (200g)
- Crevettes 24 petites 12 grosses (100g)

HARICOTS ET AUTRES ALIMENTS VÉGÉTAUX RICHES EN PROTÉINES

- Fromage de soja 1/4 bol* (50g)
- Haricot 1/2 bol* (140g)
- Bouillie de soja non sucrée 1/2 bol* (100g)
- Arachides 1/3 bol* (50g)
- Voandzou 1/5 bol* (50g)

Carotte 1 moyenne (60g)

Oignon 1 moyen (100g)

Chou 2 bols* (50g)

Laitue 2 bols* (50g)

Feuille de gboman 2 bols* (50g)

Feuille crin crin 2 bols* (50g)

Tomate 2 moyennes (100g)

Sauce tomate 1/2 bol* (125g)

Sauce feuille 1/2 bol* (80g)

Ananas Grosseur d'un bol* (150g)

Papaye Grosseur d'un bol* (150g)

Mangue 1 petite mangue non greffée ou 1/2 greffée (100g)

Orange 1 moyenne (100g)

Banane 1 moyenne (75g)

Jus de fruit pur 3/4 verre bambou (150ml)

Fromage local Équivalent à 2 fois la longueur du pouce (50g)

Lait concentré non sucré 1/2 boîte (85g)

Yaourt 1 pot (125g)

Lait en poudre 1 cuillère à soupe (20g)

PRÉCISIONS SUR LES GROUPES D'ALIMENTS

CÉRÉALES ET TUBERCULES

Ces deux groupes d'aliments sont la principale source d'énergie pour l'organisme. Les céréales, comme le mil, le maïs, le riz et le blé, fournissent un peu plus de protéines que les tubercules (par exemple, le manioc et la patate douce). Le plantain fait partie du sous-groupe des tubercules.

Le nombre de portions peut varier selon les besoins énergétiques, qui dépendent de l'âge, de l'état physiologique et de l'activité physique. Les adultes qui devraient perdre du poids ou au contraire en gagner diminueront ou augmenteront le nombre de portions de céréales et tubercules. Par exemple, si vous avez un surplus de poids, vous pouvez consommer le nombre minimum de portions recommandées pour votre âge et votre sexe.

VIANDE, POISSON, HARICOTS ET AUTRES ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Ces aliments servent à construire et à réparer l'organisme; ils ont une place dans l'alimentation des adultes et encore plus dans celle des enfants. Outre les protéines, ils contiennent du fer.

Les aliments végétaux de cette catégorie sont des sources concentrées d'énergie et de protéines, bien que leurs protéines soient moins complètes que celles des denrées animales. Les noix et les graines (arachides, soja, graines de courge) contiennent en outre du gras, ce qui n'est pas le cas des haricots ou des pois. Les aliments protidiés végétaux peuvent être utilisés à la place des aliments protidiés d'origine animale (par exemple, la viande, la volaille, le poisson, les œufs) aux repas.

LÉGUMES ET SAUCES À BASE DE LÉGUMES

Les légumes doivent être consommés tous les jours et en grande quantité. Ils doivent être lavés à grande eau et apprêtés avec peu ou pas d'huile. Ils fournissent à l'organisme de l'eau, des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Il est important de cuire les légumes le moins longtemps possible pour bénéficier pleinement de ces éléments nutritifs. Utiliser peu d'huile dans les sauces.

Les feuilles vertes et autres légumes locaux sont tout aussi valables pour la santé que les légumes importés.

FRUITS

Les fruits apportent à l'organisme des fibres, des vitamines, des antioxydants, des minéraux et de l'eau. Il en faut consommer tous les jours en choisissant les fruits disponibles selon les saisons. Le sucre naturel des fruits suffit; il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre.

Les jus de fruits devraient être consommés en petites quantités. Les fruits séchés font aussi partie de ce groupe. Comme ils ne contiennent plus d'eau, ils sont très concentrés, de sorte qu'il en faut peu pour une portion.

PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers fournissent des protéines et sont surtout une source importante de calcium. Ce groupe d'aliments inclut le lait de différentes espèces animales ainsi que les produits transformés tels que le fromage et le yaourt.

Le lait concentré non sucré est à préférer au lait concentré sucré, comme le yaourt nature est préférable au yaourt sucré.

Si les produits laitiers ne font pas partie de vos habitudes alimentaires, ils peuvent être remplacés par d'autres aliments fournissant du calcium, comme les poissons consommés avec les arêtes, les crustacés et les poissons séchés (par exemple, les anchois séchés).



* Le petit bol, mesure bien connue au Bénin, sert à mesurer la pâte dans la restauration. Ce bol est de grosseur standard : 250ml.
Éviter de conserver un produit chaud dans un bol ou autre récipient en plastic.



cuillère à soupe 15 ml



Verre bambou 215 ml

Les portions ont été calculées principalement avec l'aide de la table de composition alimentaire internationale WorldFood (Calloway D, Murphy S, Bunch S, Woemer J. WorldFood 2 Dietary Assessment System 1994, www.fao.org/infoods) et la Table du Mali (Nordeide M. Table de composition d'aliments du Mali. Bamako, 1998).