

# L'OCCASION D'ÉQUILIBRER SES REPAS

Selon Catherine Poggi, diététicienne et nutritionniste, la pause déjeuner encourage les agents à prendre le temps de déjeuner « Une pause déjeuner est importante pour un bon équilibre alimentaire. Si on néglige ce repas, on mange trop au dîner, et nos apports nutritionnels sont excessifs le soir. » Rappel des principaux conseils de nutrition.



## 45 MINUTES

C'est le temps minimum que devrait durer la pause déjeuner, dont 20 minutes consacrées au repas.



Manger lentement et bien mastiquer les aliments pour que le corps bénéficie de tous les bienfaits du repas.

Privilégier un repas en

## 5 COMPOSANTES

- Crudités
- Protéines
- Féculents
- Légumes
- Fruits

