

ASSIETTE TYPE



SIÈGE SOCIAL

4 rue Raymond Aron
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE
tél 03.26.70.40.41
mail : contactchalons@pst51.fr

Rond point Camuterie

Z.A.C les Accrues 2
51800 SAINTE MENEHOULD
tél 03.26.60.87.99
mail : contactmenou@pst51.fr

24 rue Ampère
51300 VITRY LE FRANCOIS
tél 03.26.74.22.98
mail : contactvitry@pst51.fr

6 rue Frédéric Plomb

51200 EPERNAY
tél 03.26.54.43.95
mail : contactepernay@pst51.fr

Rue Manège

51120 SEZANNE
tél 03.26.54.99.91
mail : contactepernay@pst51.fr

Chaque salarié est responsable de sa
sécurité ainsi que celle de ses collègues

Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

Copyright «PST 51 2025» Tous droits réservés

Alimentation

Conseils au salarié

Près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont
en surpoids ou obèses en France aujourd'hui.

Augmentation des comportements sédentaires et
baisse de la pratique d'activité physique majorant
encore l'enjeu d'une alimentation saine et équilibrée.



Préservons la
Santé au Travail



Privilégier le fait maison.

Évitons les aliments transformés et industriels

Apports nécessaires pour une alimentation équilibrée :

Au moins **5 fruits et légumes par jour**, frais, surgelés ou en conserve

Féculents (pain, pâtes, riz, légumes secs, pomme de terre) à chaque repas, en favorisant les aliments complets

Produits laitiers : 2 par jour avant 55 ans, 3 à 4 après.

Protéines : Privilégier la volaille, manger du poisson au moins 2 fois par semaine, et penser aux alternatives végétales (légumes secs, soja et dérivés)

Limitier la consommation de produits sucrés

Boissons : **eau à volonté**

Limitier les apports en sel : moins de 5g par jour (1cuillère à café rase)

Lipides (graisses) : Privilégier les graisses insaturées : oméga-3 (poissons gras, noix, lin, colza), omega-6 (huile de tournesol, pépin de raisin, maïs), oméga-9 (huile d'olive, avocat, amandes, noisettes).

Limitier les graisses saturées (beurre, crème, fromages, viandes grasses, charcuteries, viennoiserie, huile de palme et de coco).

Poste de travail Horaire du repas	Entre 7h et 9h	Entre 12h30 et 13h30	Entre 15h et 16h	Entre 18h30 et 20h	Entre 2h et 4h	Vers 22h30-23h
Nuit (22h-6h)	Petit-déjeuner léger (après le poste)	Déjeuner équilibré (ou petit déjeuner complet)		Dîner équilibré (avant la prise de poste)	Collation	
Matin (4h-12h)	Petit-déjeuner complet	Déjeuner équilibré		Dîner équilibré (avant le coucher)		
Soir (14h-22h)	Petit-déjeuner complet	Déjeuner équilibré (avant la prise de poste)	Collation			Dîner équilibré (sucres lents ++)
Jour (9h-18h)	Petit-déjeuner complet	Déjeuner équilibré	Collation	Dîner équilibré		