



Bonne Forme ↔ Attention Soutenue
Réactions Rapides

- Excès de graisse, sucre, d'alcool
- Mauvaise répartition des apports dans la journée
- Grignotages

Favorise l'apparition ou l'aggravation du **surpoids**, des maladies **cardiovasculaires**, du **diabète** (infarctus, AVC ...)



SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron

51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE

tel 03.26.70.40.10 mail : stsm51.fr



Quartier Valmy—6 allée Cuirassier

51800 SAINTE MENEHOULD

tel 03.26.60.87.99 mail : stsm51.fr



24 rue Ampère

51300 VITRY LE FRANCOIS

tel 03.26.74.22.98 mail : stsm51.fr

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

Alimentation Horaires décalés Conseils au salarié



**Préservons la
Santé au Travail**



Petit Déjeuner

- Laitage
- Fruit
- Boisson
- Sucres lents (tartines, 1/2 baguette...)

Goûter:

- Laitage, fruit
- Boisson

Collation:

- Sandwich
- Boisson
- Laitage
- Fruit

Repas sur site:

- Sandwich
- Crudités assaisonnées
- Pain-fromage
- Fruit/compote
- Boisson

Repas domicile:

- Légumes cuits
- Viande ou poisson ou jambon ou œufs
- Féculents (pâtes ou riz ou pommes de terre..) ou légumes secs (lentilles, flageolets..)
- Laitage ou fromage
- Fruit ou compote
- Boisson

HEURES DE POSTES	5h-13h	13h-21h	21h-5h	5h-17h	17h-5h	8h-16h	8h30-17h30
HEURES DE REPAS							
Nuit	P déj.	non	Collation	P déj.	Collation	non	non
entre 7h et 9h	Collation	P déj.	P déj. (avant le coucher)	Collation	P déj.	P déj.	P déj.
Entre 11h et 12h	non	Repas domicile	non	Repas sur site	non	Repas sur site	non
Entre 12h30 et 13h30	Repas domicile	non	Repas domicile ou P déj. ou Collation	non	Repas domicile ou P déj. ou Collation	non	Repas domicile ou Repas sur site
entre 15h et 16h	non	Collation	non	Goûter	non	Goûter	non
entre 18h30 et 20h00	Repas domicile	Repas domicile	Repas domicile	Repas domicile	Repas sur site	Repas domicile	Repas domicile