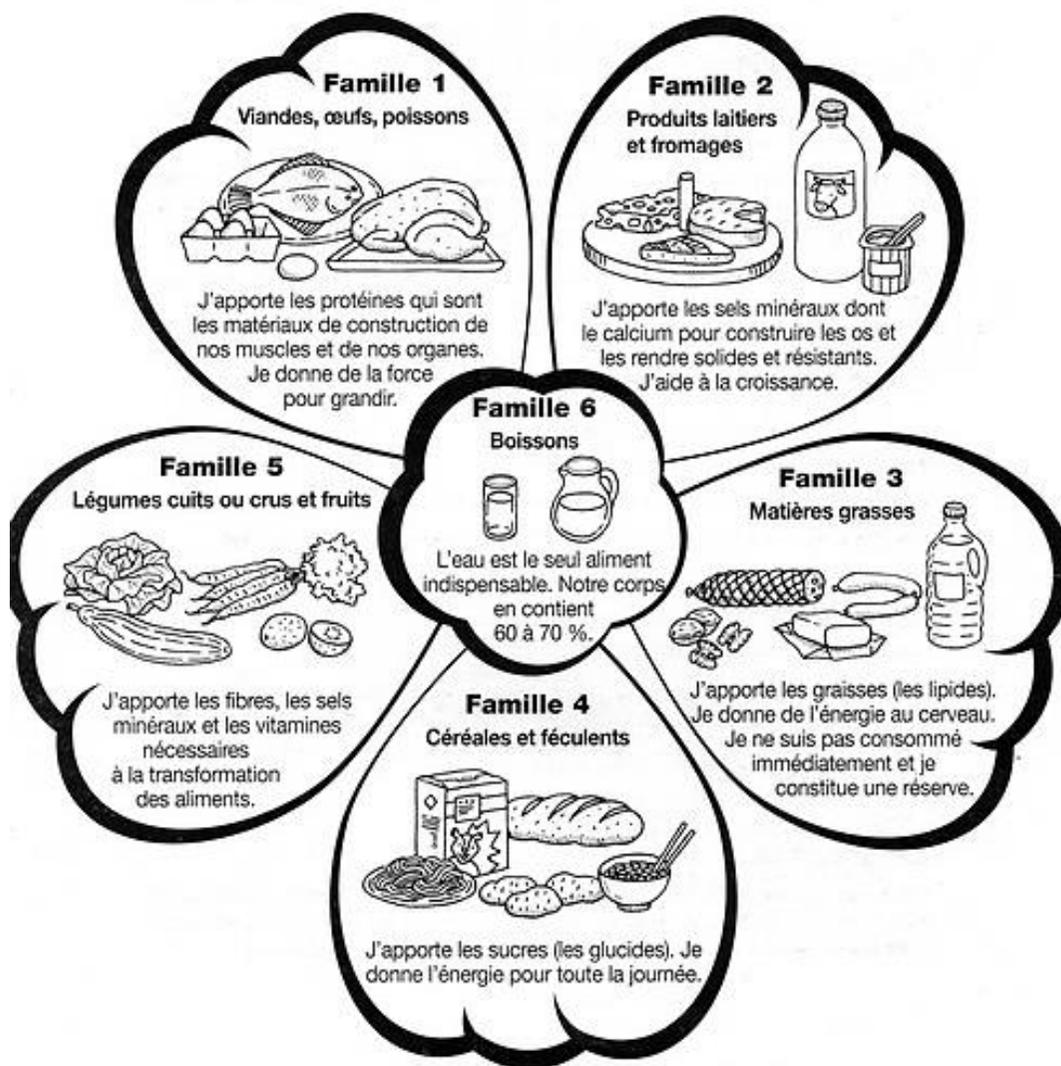


Prénom : _____

date : _____

L'équilibre alimentaire



Les familles d'aliments

Nous vivons dans un pays riche où se nourrir est très facile. Il suffit d'aller s'approvisionner au marché ou au supermarché.

Nous mangeons même trop et tout le monde parle de régime.

Manger équilibré !

Un bon menu équilibré doit contenir un peu des éléments de chacune de ces familles et, en complément, plusieurs verres d'eau.

Un bon menu équilibré doit aussi tenir compte de l'âge et de l'activité de la personne qui le déguste. Par exemple, un enfant doit manger davantage de protéines et de calcium qu'un adulte car son corps est en construction.

Attention à ne pas manger trop de corps gras et de sucre, car l'excédent serait aussi stocké sous forme de graisses.

L'équilibre alimentaire, c'est :

- consommer une grande variété d'aliments,
- prendre ses repas à heures fixes,
- commencer la journée par un copieux petit déjeuner,
- ne pas oublier une petite collation au milieu de la matinée et un bon goûter,
- bien mastiquer les aliments, de préférence assis,
- choisir une ambiance calme,
- dîner léger pour bien dormir.

Tous les jours, l'enfant a besoin de protéines et de sels minéraux pour construire son squelette et ses muscles, de lipides et de glucides (ce sont les matières grasses et les sucres) qui apportent de l'énergie, de vitamines qui aident son corps à bien fonctionner et sont indispensables.

Manger varié !

Les vitamines (A, B, C, D, E, K) contribuent largement au bon fonctionnement de la machine. Invisibles, elles se cachent dans tous les aliments. C'est pourquoi avec des menus variés nos besoins en vitamines sont satisfaits.