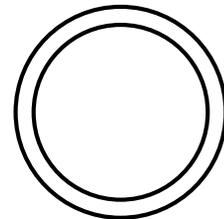


L' équilibre alimentaire



JE RETIENS



1. LES ORIGINES DE NOS ALIMENTS

Les aliments que nous mangeons sont de nature variée, mais ils n'ont que 3 origines différentes :

- animale (ex : la viande, le poisson, les œufs, le lait, les yaourts)
- végétale (ex : les céréales, les fruits, les légumes)
- minérale (ex : l'eau, le sel)

Parfois, les aliments peuvent avoir subi diverses transformations, mais ils restent quand même d'origine animale ou végétale (ex : le beurre est fabriqué à partir du lait, c'est donc un aliment d'origine animale. La confiture est fabriquée à partir de fruits, c'est donc un aliment d'origine végétale).

2. LES 7 GROUPES D'ALIMENTS

Les aliments sont classés en 7 groupes qu'on représente souvent sous la forme d'une pyramide alimentaire.

Celle-ci sert à comprendre ce que tu dois manger en moyenne chaque jour.



❶ Les boissons

L'eau est le seul aliment indispensable. Elle fait partie des carburants dont nous ne saurions nous passer puisque notre corps en contient 60 à 70 %. Il faut boire environ un litre et demi par jour de liquide, principalement de l'eau, et davantage si tu fais du sport. Bois donc de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.

❷ Les céréales et les féculents

Ils donnent l'énergie à notre corps pour toute la journée. Ils lui apportent les sucres (les glucides).

❸ Les fruits et les légumes

Grâce aux vitamines qu'ils contiennent, notre corps résiste mieux aux maladies. Les fibres et les sels minéraux nous aident aussi à bien éliminer les déchets de notre corps.

❹ Les produits laitiers

Ils aident à la construction de notre corps et à la solidité de nos dents et de nos os grâce aux sels minéraux et au calcium qu'ils contiennent.

❺ Les viandes, les poissons et les œufs

Ils apportent les protéines qui sont les matériaux de construction de nos muscles et de nos organes. Ils donnent de la force pour grandir.

⑥ Les matières grasses

Elles apportent les graisses (les lipides). Elles donnent de l'énergie au cerveau. Elles ne sont pas consommées immédiatement et constituent donc une réserve.

⑦ Le sucre et les produits sucrés

Ils ne sont pas indispensables mais on aime bien en manger de temps en temps !

3. LE RÔLE DES ALIMENTS

Tu l'as compris, les aliments ont un rôle spécifique dans notre corps, en contribuant à la croissance, au bon fonctionnement de notre corps et en nous maintenant de manière générale en bonne santé.

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont les aliments bâtisseurs.
- Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont les aliments énergétiques.
- Les fruits, les légumes et les boissons maintiennent le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps : ce sont les aliments protecteurs.
- L'eau, enfin, est indispensable pour l'organisme.

4. BIEN MANGER

Pour être en bonne santé, il faut varier son alimentation et tenter de manger un aliment de chaque famille à chaque repas.

Attention aux produits sucrés : il ne faut pas trop en manger ! Il faut seulement en déguster de temps en temps, pour le plaisir.

Enfin, n'oublie pas que l'eau est la seule boisson indispensable pour ton corps !



5. LE RÔLE DES DIFFÉRENTS REPAS DE LA JOURNÉE

C'est toute la journée que le corps a besoin d'énergie, même si l'on reste assis ou que l'on dort !



L'apport énergétique doit donc être réparti dans la journée au cours des quatre repas pour couvrir les dépenses de l'organisme.

Chaque repas a son importance dans l'équilibre alimentaire !

❶ Le petit déjeuner

Lorsque nous dormons, nous respirons, nous rêvons, nous digérons, nous ronflons (parfois !) : toutes ces activités dépendent de l'énergie !

Il est donc très important de prendre un petit-déjeuner après 12 heures de jeûne.

Le matin, il faut donc bien manger pour tenir toute la matinée et être bien concentré en classe.

Prends un bol de lait (avec ou sans chocolat en poudre) ou un yaourt, plus une portion de céréales (ou des tartines), ainsi qu'un fruit ou un jus de fruits.

❷ Le déjeuner

Au déjeuner, il est important de prendre des forces car la journée d'école n'est pas terminée.

Le déjeuner apporte ce dont tu as besoin pour les activités de l'après-midi.

❸ Le goûter

C'est un moment important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Le goûter idéal se compose d'un produit céréalier (pain, céréale...), d'un produit laitier (lait, yaourt ou fromage), d'un fruit (ou d'un jus de fruit) et d'eau.

❹ Le dîner

Au dîner, il ne faut pas trop manger, car même si on a besoin d'énergie la nuit, il ne nous en faut pas autant que dans la journée !

VOCABULAIRE



- ❶ Féculent : grande famille d'aliments composée du pain, des produits céréaliers, des légumes secs et légumineuses (*haricots blancs et rouges, lentilles...*) et des pommes de terre.
- ❷ Glucide : c'est l'autre nom des « sucres ». Les glucides sont le carburant de notre corps et constituent notre principale source d'énergie.
- ❸ Lipide : c'est l'autre nom des « graisses ».