

Alimentation saine et équilibrée



Manger équilibré : c'est manger suffisamment pour couvrir les besoins énergétiques de l'organisme, sans excès. L'idéal étant de manger 5 fruits et légumes par jour.



Manger non équilibré : c'est manger trop (supérieur aux besoins énergétiques de l'organisme), pas assez ou pas assez diversifié.

L'obésité :

L'obésité est un problème de santé lié à une prise de poids trop importante et elle peut provoquer des maladies cardio-vasculaires.

Il faut savoir qu'un enfant sur 4 est obèse.

L'équilibre alimentaire est le fait d'apporter chaque jour à l'organisme la qualité et la quantité d'aliments dont il a besoin pour être maintenu en bonne santé.

L'homme doit manger chaque jour par plaisir, par besoin et pour grandir. Pour rester en bonne santé, il faut donc suivre une alimentation équilibrée, en complément d'une activité physique ou sportive régulière.

Alimentation équilibrée :



Fruits et légumes : on conseille d'en manger au moins 5 par jour car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables. En manger réduit le risque de maladies comme les cancers, l'obésité, le diabète.

Produits laitiers : à chaque repas. Ils délivrent du calcium qui sert à renforcer les dents et les os, donc à grandir !

Viandes, œufs, poissons : une à deux fois par jour. Ils apportent des protéines qui sont indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes.

Céréales et féculents : un à chaque repas, selon l'appétit. Ils fournissent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner les muscles et le cerveau.

Eau : à volonté ! Elle permet de réguler la température du corps, et d'éliminer les déchets. Elle représente 60% du corps d'un adulte, et on en perd régulièrement lorsque l'on urine, transpire ou pleure. Il faut donc en boire sans se limiter !

Matières grasses et produits sucrés : même s'ils sont bons au goût, il faut en consommer avec modération.

Pour finir, il est bon de rappeler qu'il faut privilégier les fruits et légumes de saison, ainsi que des produits sains, de qualité : ce seront toujours moins d'engrais ou de pesticides qui se retrouveront dans ton assiette et dans ton corps.