



Equilibre alimentaire

publié le 13/11/2018

Descriptif :

quels sont nos besoins nutritionnels au quotidien ?...

afin de bénéficier d'une alimentation équilibrée et diversifiée, nous devons consommer chaque jour :

- • **De la viande, du poisson, des oeufs**, apportant des protéines, essentielles pour la croissance et le renouvellement musculaire, ainsi que du fer, des vit B, de l'iode fournie par les produits de la mer.
- • **Des féculents pâtes, riz, pain, céréales**..apportant de l'énergie.
- • **Des légumes cuits ou crus** ainsi que **des fruits**, consommés frais, en conserve ou surgelés apportent des fibres, des vitamines et des minéraux.
- • **Des produits laitiers** (yaourts, fromages, laitages) riches en calcium indispensable à la croissance et pour consolider les os
- • Les **corps gras, huile, beurre**, apportent des acides gras nécessaires à la croissance des tissus, des vitamines, A et E ; il ne faut cependant pas abuser des graisses et varier leurs origines
- • **Les sucres et les produits sucrés** sont des glucides simples, ils apportent de l'énergie mais pour peu de temps, ils sont nécessaires en cas de malaise mais au quotidien peuvent entraîner obésité, diabète, caries...
- • **L'hydratation** permet d'éliminer les déchets

il est recommandé de manger dans le calme, pendant 20 min, goûter de tout de manière raisonnable et éviter les grignotages.