



Ta santé

publié le 18/12/2009

Ta Santé... Alimentation



Tout d'abord, qu'est ce que l'alimentation ?

D'après le dictionnaire le «Petit Robert», l'alimentation signifie : «action d'alimenter, de s'alimenter, manière de s'alimenter». Ça ne dit pas grand-chose, alors comment manger correctement, sainement ? C'est parti suivez le guide !

Pourquoi manger ?

Nous mangeons et buvons tous les jours pour satisfaire notre besoin quotidien d'énergie, c'est pourquoi il est essentiel de manger à TOUTS les repas. Si tu es un garçon, tu dois engloutir 2800 kcal* par jour. Si tu es une fille, tu as besoin de 2000 kcal* (*kilocalories)

LE PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner apporte 25% de l'énergie nécessaire chaque jour à notre organisme. En France, le petit déjeuner n'occupe pas la place qui lui revient. 1 français sur 5 ne prend pas de petit déjeuner ! Pourtant, c'est le repas le plus important de la journée car tu n'as pas mangé depuis environ 10 h ! Pour un petit déjeuner E-Q-U-I-L-I-B-R-E, on doit trouver ces quatre types d'aliments :

-Un fruit : sec, déshydraté, cuit ou à croquer comme ça, jus de fruits, compote de fruits, yaourt aux fruits, enfin tout ce qui comporte des fruits. On peut bien sûr, en manger plusieurs !
-Un produit laitier : lait, yaourt, fromage ...
-Des céréales : céréales chaudes ou froides, pain, brioche, tarte, muffins, gaufres, crêpes, barres de céréales, biscottes...
- Une boisson

Exemple de petit déjeuner : Un yaourt, de la brioche (avec de la confiture) et un grand verre de jus de fruit.



LE DEJEUNER

Il composé d'une entrée, un plat principal, du fromage et/ou un dessert.

Il doit contenir (comme le dîner) : des crudités (soit en entrée soit en dessert), de la viande ou du poisson ou des oeufs, des légumes ou féculents et une boisson.

Ex : Une salade de tomates, des pâtes à la carbonara (des lardons ou des morceaux de jambon, de la crème fraîche et/ou un oeuf), du fromage, une tartelette aux fraises.

LE GOUTER

Si tu ne manges pas au goûter, tu as tort, c'est un repas à part entière pour les enfants et adolescents !

Il doit être composé comme le petit déjeuner : un produit laitier, un produit céréalier, une boisson et un fruit cru ou cuit.

Ex : du pain avec du chocolat, une compote de poires, un verre de lait



LE DINER

Le dîner se compose comme le déjeuner à l'exception qu'il est préférable de consommer de la viande (ou poisson ou oeuf)

en petite quantité (ex : une tranche de jambon). Si tu manges des féculents le midi, manges des légumes le soir.

Les règles d'or du dîner :

Évite les aliments gras et sucrés et les excitants (thé, café, coca-cola).

- Mange des protéines, des féculents (céréales, pain, pâtes, pommes de terre, riz), des fruits et des légumes.

-Bois suffisamment.

Ex : une soupe, une omelette aux champignons, un yaourt, une poire.



Sources : Okapi Tdc, wikipédia, sites sur l'alimentation, petit déjeuner, petit déjeuner, dîner, goûter

Béatrice Toubol, Alexia Despres



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.