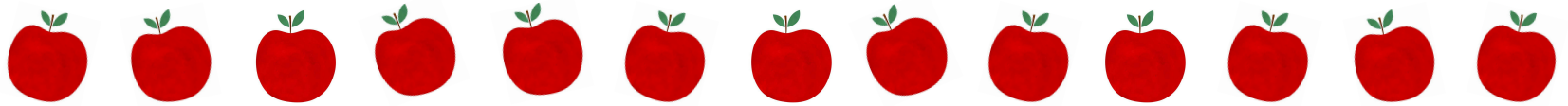


L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

1-COMBIEN DE FOIS MANGES TU PAR JOUR ?

Il faut manger **4** fois par jour



Le petit déjeuner



Le déjeuner



Le goûter




Le dîner

2- COMBIEN DE FRUITS MANGES TU PAR JOUR ?

→ Il faut manger **5** fruits et légumes par jour

Mais quels fruits ? A quel moment dans la journée ?





DÉPENSE-TOI BIEN !

3- MANGES TU DES LÉGUMES À CHAQUE REPAS ?

Il faut manger des légumes le plus souvent possible, mais pourquoi ?

- Ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres
- Ils ont un rôle protecteur dans la prévention des maladies apparaissant à l'âge adultes
- Ils offrent une incroyable variété de saveurs.

4- PRENDS TU UN GOÛTER, SI OUI QUE MANGES TU ?

Pourquoi prendre un goûter ?

Ne confondez pas goûter et grignotage !

Qu'est-ce qu'un goûter équilibré ?

Un produit céréalier

Un produit laitier

Un fruit !

Exemple de goûter équilibré :

- un morceau de chocolat + deux tranches de pain + un jus de fruits
- un bol de céréales avec du lait + une compote de pomme

5- GRIGNOTES TU ENTRE LES REPAS ?

11 élèves ont dit: NON



3 élèves ont dit : OUI



6- QUE BOIS-TU PENDANT LES REPAS ?

Il est préférable de boire de l'eau pendant les repas et pendant le goûter, un jus d'orange pressé !



7- SI TU PRENDS UN PETIT DÉJEUNER, QUE MANGES TU ?

- Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée.

Le petit-déjeuner permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie : il apporte au corps les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation de ses tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Le **petit déjeuner** est donc capital pour les enfants.

- Voici les aliments indispensables à un petit-déjeuner équilibré :

- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage...)
- un fruit ou un jus de fruit : ils permettent de vous apporter des besoins en vitamine C et en sucre
- un produit céréalier (pain, céréales, biscottes...)
- une boisson chaude ou froide pour se réhydrater

8-COMBIEN DE PRODUITS LAITIERS CONSOMMES TU PAR JOUR ?

Ils nous apportent notamment du calcium et souvent de la vitamine D, tous deux essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien !



- Yaourts
- Fromages blancs
- Fromage
- Lait

Il est préférable de consommer un produit laitier à chaque repas ! Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages !

9- FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Pour que les enfants et les adolescents grandissent en santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement et qu'ils mangent des aliments sains chaque jour.



- Former des os forts
- Conserver un poids santé
- Obtenir de meilleurs résultats à l'école

10- QU'EST CE QU'UN REPAS ÉQUILIBRÉ ?

1 portion de légumes



1 portion de la viande



1 portion des féculents



1 portion de produit laitier



1 fruit en dessert

