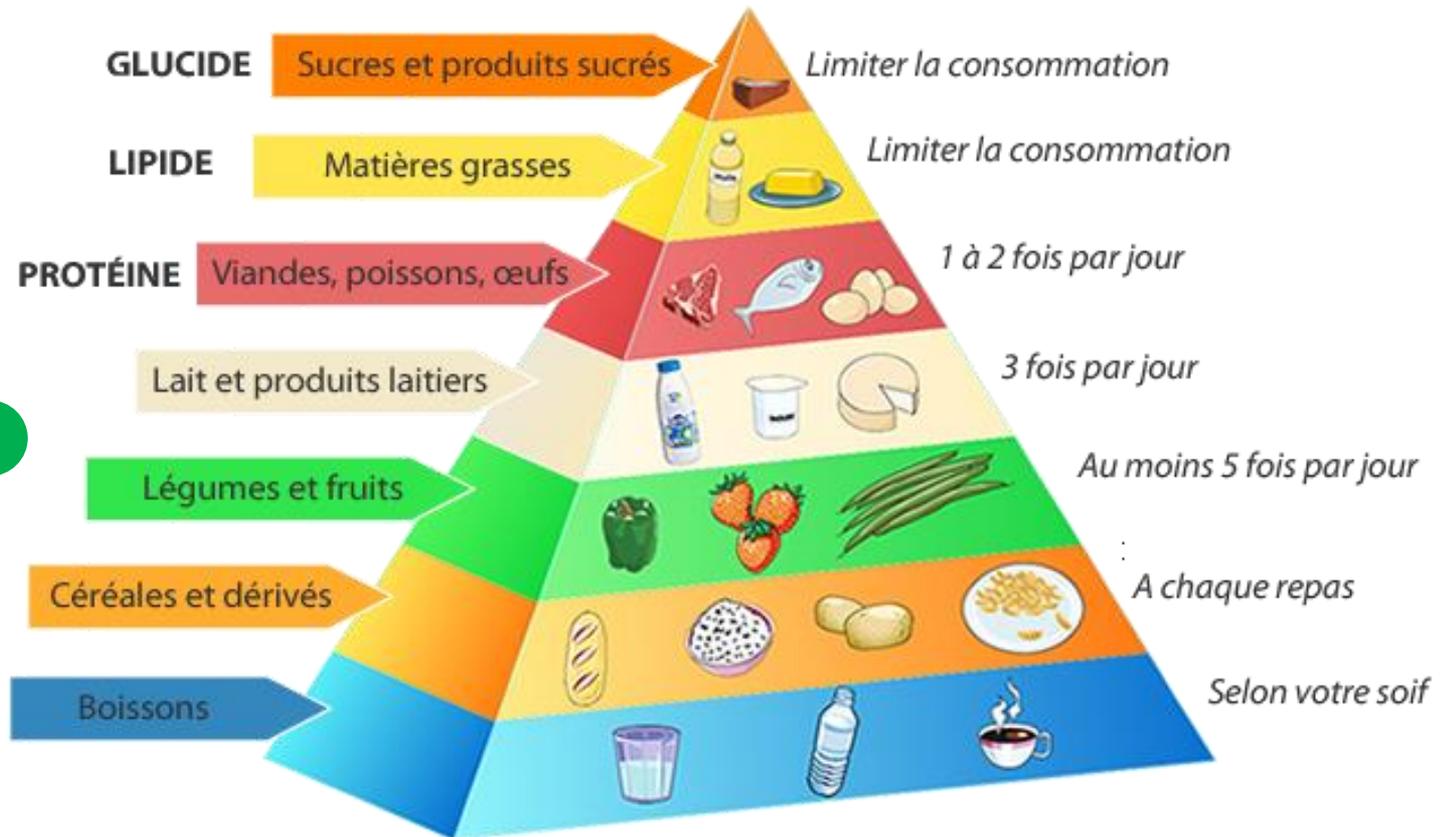


L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Ils sont définis par :

- Votre âge
- Si vous êtes une fille ou un garçon
- A partir de vos activités

Age	FILLES		GARCONS	
	Kcal	K joule	Kcal	K joule
10 à 12 ans	2 220	9 300	2 400	9 900
13 à 15 ans	2 580	10 800	2 850	11 900
16 à 19 ans	2 630	11 000	3 280	13 700
Adultes	2 200	9 200	2 700	11 300

Cette énergie est calculée en Kilocalories ou Kilojoules.

FRUITS ET LÉGUMES : AU MOINS 5 PAR JOUR

○ Qu'apportent-ils ?

- Des **vitamines, minéraux** : protègent l'organisme contre les agressions extérieures.
- De **l'eau** : hydratation
- Des **fibres** : régulent le transit intestinal
- Peu caloriques, ils ne font pas grossir

○ Quand en consommer ?

- À chaque repas
- En cas de petit creux



○ Qui arrive à en consommer 5 par jour ?





FÉCULENTS : À CHAQUE REPAS SELON L'APPÉTIT

- **Qu'est-ce que c'est ?** Le pain, les pommes de terre, les légumes secs, les céréales (pâtes, riz...)
- **Qu'apportent-ils ?**
 - Des **glucides complexes** : fournissent de l'énergie pour faire fonctionner les muscles et le cerveau
 - Des **fibres**, des **minéraux**, des **vitamines B**
 - Des **protéines végétales**
 - Ils permettent d'atteindre le repas suivant sans avoir faim et sans être fatigué
- **Quand en consommer ?** A chaque repas selon l'appétit



PRODUITS LAITIERS : 3 À 4 PAR JOUR



- **Qu'est-ce que c'est ?** Le fromage, le lait, les yaourts, les fromages blancs
- **Qu'apportent-ils ?**
 - Du **calcium** : croissance et minéralisation des os et des dents
 - Des **protéines** : croissance, développement musculaire
 - La **vitamine D** : permet au calcium de se fixer sur les os
- **Quand en consommer ?**
 - Une portion à chaque repas
- **Qui en consomme minimum 3 par jour ?**



PROTÉINES ANIMALES : 1 À 2 FOIS PAR JOUR

- **Qu'est-ce que c'est ?** Viande, poisson, œuf
- **Qu'apportent-elles ?**
 - Des **protéines** : développement musculaire, croissance
 - Du **fer** : transporte l'oxygène vers les cellules et évite d'être fatigué
- **Quand en consommer ?**
 - 1 à 2 fois par jour, en variant
 - Manger du poisson 2 fois par semaine



MATIÈRES GRASSES : À LIMITER



○ **Qu'est-ce que c'est ?** L'huile, le beurre, la crème

○ **Qu'apportent-elles ?**

- Des **acides gras essentiels** : fabrication des enveloppes des cellules de notre corps
- La **vitamine A** : vision, croissance
- La **vitamine D** : fixation du calcium sur les os
- La **vitamine E** : rôle protecteur pour les cellules

○ **Quand en consommer ?**

- À chaque repas en petite quantité (car très caloriques)
- Varier les huiles



PRODUITS SUCRÉS : À LIMITER



◦ Qu'apportent-ils ?

- Des **glucides simples** : énergie de courte durée
- Ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire !

◦ Quand en consommer ?

- Occasionnellement, pour se faire plaisir !
- Attention aux produits gras et sucrés en même temps : viennoiseries, barres chocolatées, ...



BOISSONS : EAU À VOLONTÉ, AU MOINS 1,5L PAR JOUR

◦ Qu'apportent-elle ?

- De l'eau : hydratation de l'organisme, circulation sanguine
- Des **minéraux** : calcium, magnésium dans certaines eaux
- L'eau n'apporte **pas de calories**
- L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme

◦ Quand en consommer ?

- A chaque repas et entre les repas
- Eviter les sodas, ne pas abuser des jus de fruits



LES NUTRIMENTS

L'organisme ne peut pas utiliser les aliments tels quels. La digestion dégrade les aliments en nutriments.

- **Protéines** : construction et renouvellement des cellules du corps.

1g de protéines apporte 4kcal

- **Glucides** : principale source d'énergie de l'organisme.

1g de glucides apporte 4kcal

- **Lipides** : source d'énergie, fonctionnement des cellules.

1g de lipides apporte 9kcal

- **Eau** : hydratation des cellules.

1g d'eau apporte 0kcal

- Les **vitamines** et les **minéraux** n'apportent pas de calories. Nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme qui ne sait pas les fabriquer.

Le corps ne peut pas absorber toute l'énergie nécessaire en une seule fois.

Il faut donner des repères au corps en mangeant tous les jours à des heures régulières :



Éviter le grignotage qui déséquilibre l'alimentation.

LE PETIT DÉJEUNER

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage)
- Un produit céréalier (pain, biscotte, ...)
- Une boisson chaude ou froide
- Un fruit, un fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruit

« J'ai pas faim ! »

Glissez dans votre sac :

- Un fruit et un yaourt à boire
- Un pain au lait et des fruits secs



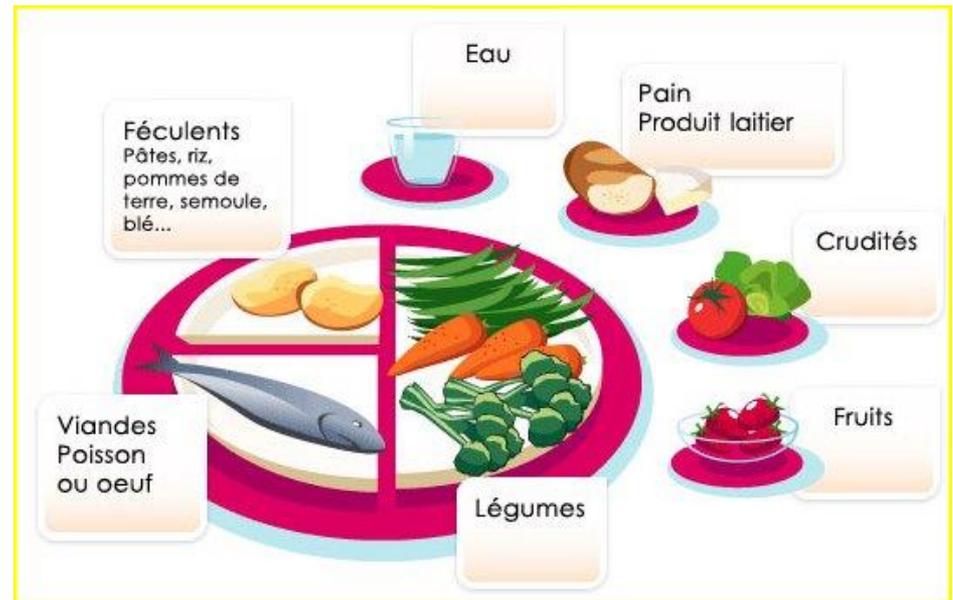
LE DÉJEUNER

- Une viande, poisson ou œufs
- Un féculent (pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
- Deux fruits et légumes
- Un produit laitier
- Eau à volonté

« **Je saute souvent ce repas** »

Il faut éviter cette situation car vous risquez de grignoter des produits gras ou sucrés !

Préparez plutôt un sandwich équilibré.



LE GOÛTER

- Un produit laitier
- Un produit céréalier
- Une boisson
- Un fruit

Il permet d'attendre le dîner sans être tenté de grignoter des aliments gras ou sucrés !

Prenez-le en rentrant du collège ou emportez un en-cas dans votre sac.

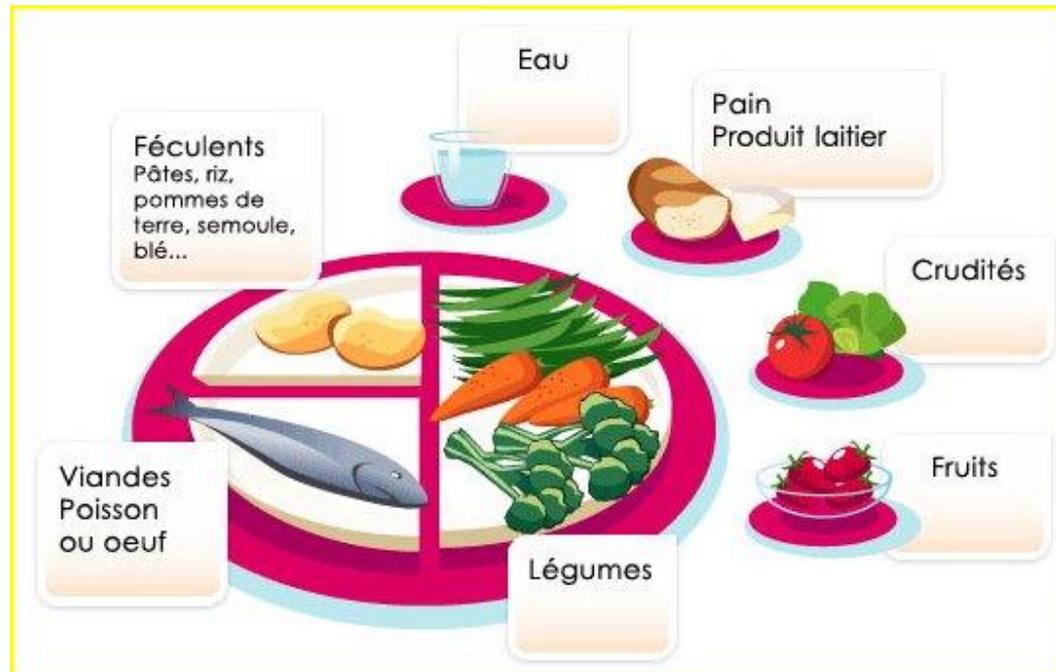
Le goûter n'est pas obligatoire, c'est selon votre faim.

Le goûter idéal ressemble au petit déjeuner, mais avec des quantités plus petites.



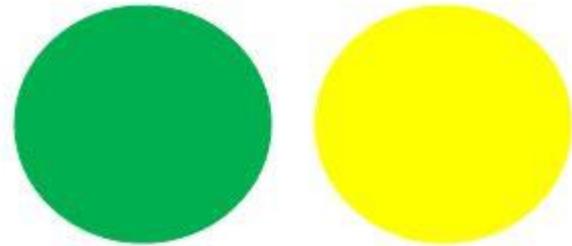
LE DÎNER

- Un féculent (pâtes, riz, semoule, pomme de terre)
- Éventuellement une viande, poisson, œuf, mais **il n'est pas obligatoire d'en manger 2 fois par jour.**
- Deux fruits et légumes
- Un produit laitier
- Eau à volonté

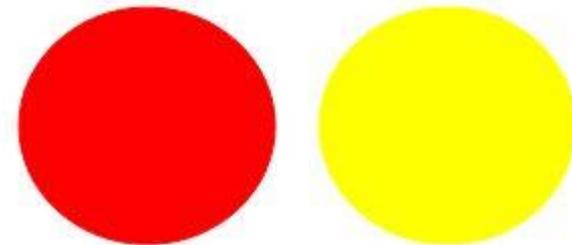


FAMILIARISATION AVEC LE CODE COULEUR : QUELLE(S) COULEUR(S) POUR CES PLATS ?

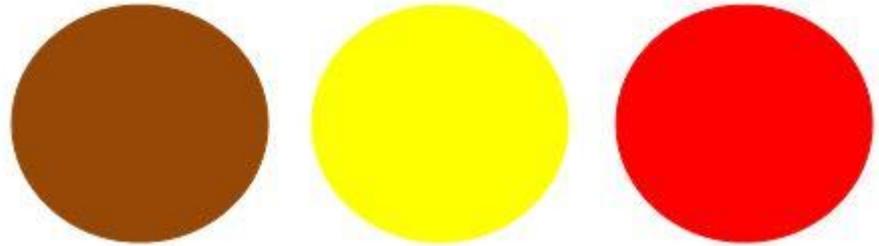
Concombre vinaigrette



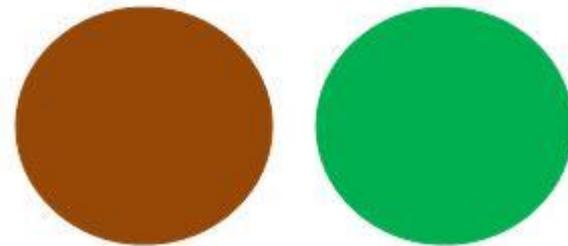
Oeufs mimosa



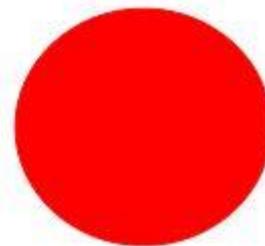
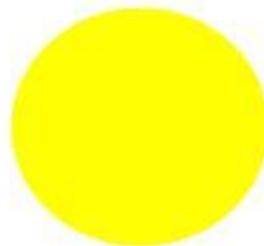
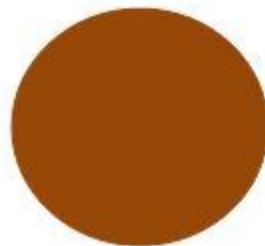
Salade piémontaise



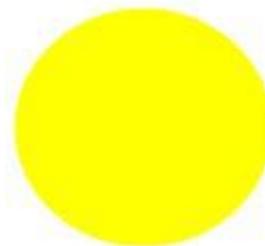
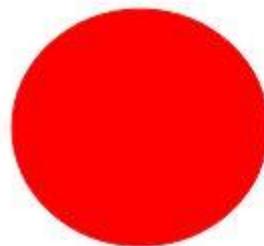
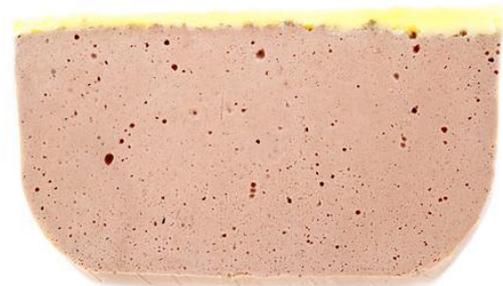
Taboulé



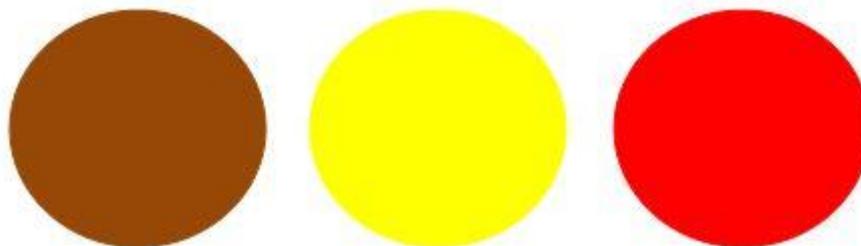
Quiche lorraine



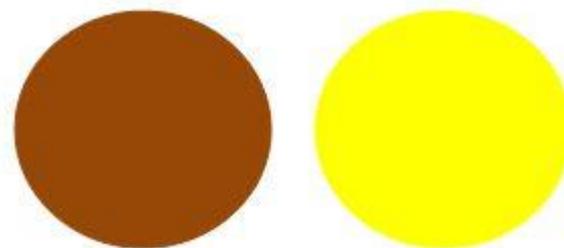
Pâté de foie



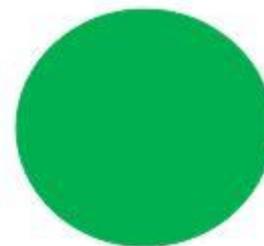
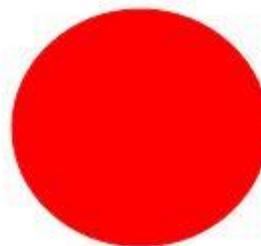
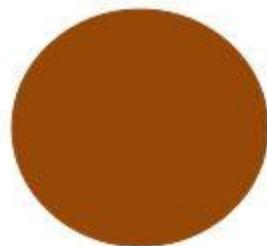
Lasagnes à la bolognaise



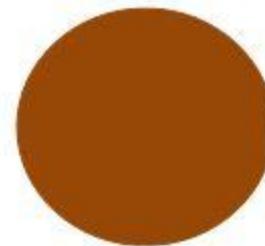
Frites



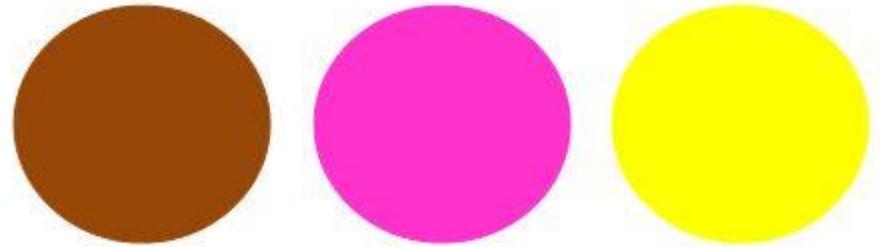
Couscous



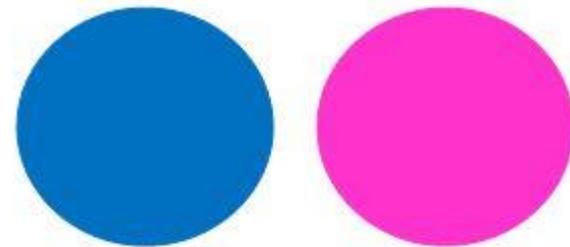
Purée



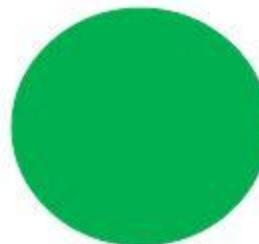
Éclair au chocolat



Crème à la vanille



Compote de pommes



Riz au lait

