

L'alimentation

Il est indispensable de se nourrir (boire et manger) pour vivre.

La plupart des aliments sont indispensables au corps, certains peuvent apporter du plaisir par le sens du goût.

L'alimentation doit être équilibrée. Si on mange trop d'un groupe d'aliments ou si on ne mange pas assez d'un autre, cela peut provoquer des maladies.

Il est conseillé de faire **4 repas par jour** : **le petit-déjeuner, le déjeuner, un goûter, le dîner.**

Il est possible d'avoir deux ou trois aliments d'un même groupe pendant le même repas. Mais il faut des aliments de plusieurs groupes pour que le repas soit équilibré.

Les différents groupes d'aliments :

- Groupe 1 : les aliments d'origine animale. 1 à 2 portions par jour.
- Groupe 2 : les produits laitiers. 3 portions par jour.
- Groupe 3 : les matières grasses. Indispensables, mais en toute petite quantité.
- Groupe 4 : les sucres. Ils sont partagés en deux groupes : les sucres lents (féculents) – une portion à chaque repas - et les sucres rapides (choses sucrées) – en petite quantité.
- Groupe 5 : les légumes et les fruits. Au moins 5 différents par jour, autant qu'on veut.
- Groupe 6 : les boissons.

Certains aliments peuvent appartenir à plusieurs groupes différents.

Les aliments servent à trois fonctions différentes dans notre corps.

- Les aliments qui donnent de l'énergie : les aliments « carburants ». Ce sont les sucres (lents et rapides) et les matières grasses.
- Les aliments qui construisent notre corps : les aliments « matériaux ». Ce sont les aliments d'origine animale (viandes, poissons, produits laitiers...) et quelques légumes.
- Les aliments qui permettent à notre corps de fonctionner correctement : les aliments « protecteurs ». Ce sont les vitamines, les minéraux et les fibres qu'on trouve dans les légumes, un peu les produits laitiers.