

~~~~~ 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.