

Prénom :

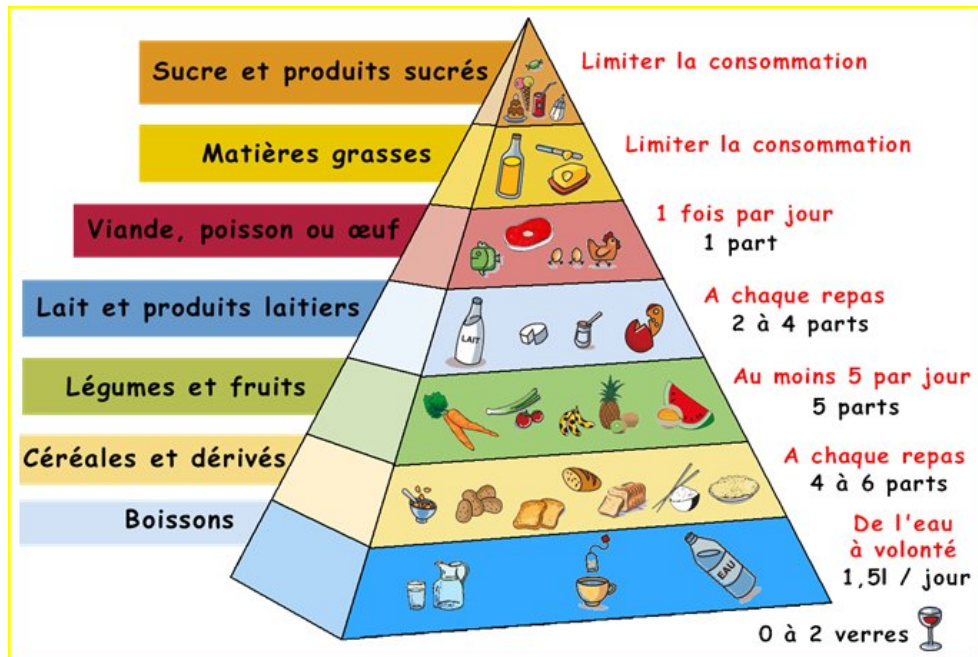
Date :



LES HOMMES

L'alimentation – La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire



Pourquoi faut-il avoir une alimentation équilibrée ?

Varié son alimentation est le seul moyen d'apporter tous les éléments nécessaires à l'entretien et au bon fonctionnement de notre corps.

Si tu ne manges que de la pizza et des bonbons, tu vas manquer de fibres, de minéraux et de vitamines !

Pour équilibrer ton alimentation, il suffit de bien savoir composer tes repas. Manger, c'est avant tout faire le plein d'énergie... mais pas seulement !

Notre corps a besoin :

- => de lipides et de glucides (sucres lents) qui donnent de l'énergie
- => de protéines pour la fabrication et le renouvellement des cellules
- => de fibres pour faciliter le transit intestinal
- => de minéraux et de vitamines pour la croissance et la vitalité

Mais aucun aliment ne contient, à la fois, des lipides, des glucides, des protéines, des fibres, des minéraux et des vitamines !

Il faut donc choisir des aliments des différents groupes.

Un repas équilibré doit être composé avec :

- => de la viande, du poisson ou des œufs ou un équivalent végétal: des légumes secs, des céréales ou du soja (pour les protéines)
- => des pâtes, du riz, des légumes secs ou du pain (pour les glucides et les vitamines B)
- => des légumes et des fruits (pour les fibres, les vitamines et les minéraux)
- => un produit laitier (pour le calcium et les protéines)
- => un corps gras (pour renouveler les cellules de notre corps et pour les vitamines A, D, E et K)