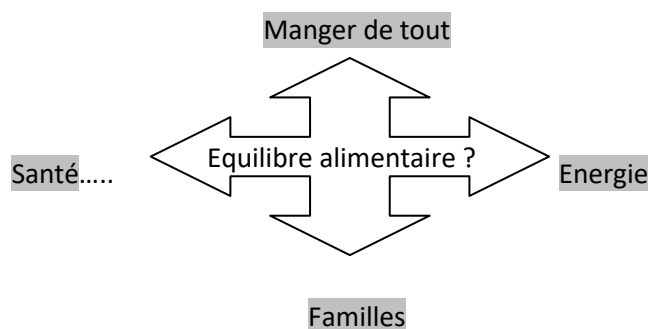




Vocabulaire :

Sucres lents ou féculents ou glucide : Apporte de l'énergie **sur du long terme** (pomme de terre, riz, céréales, pain, pâte, etc...)

Protides : C'est l'ensemble des **viandes, poissons et œufs**

Sucres rapides : Apporte de l'énergie **rapidement** à notre corps, il ne faut pas en abuser.

Lipides : C'est l'autre nom des « **graisses** ».

1) L'origine des aliments ?



Les aliments que nous mangeons sont de nature variée, mais **ils n'ont que 3 origines** :

Animale (ex : La viande, le poisson, les œufs, le lait, les yaourts).

Végétale (ex : Les céréales, les fruits, les légumes).

Minérale (ex : L'eau, le sel).

Parfois, **les aliments peuvent avoir subi des transformations, mais ils restent quand même d'origine animale ou végétale** (ex : **Le beurre est fabriqué à partir du lait**, c'est donc un aliment d'origine **animale**. **La confiture est fabriquée à partir de fruits**, c'est donc un aliment d'origine **végétale**).

2) Comment bien manger ?

Pour être en bonne santé, il faut varier son alimentation et tenter de **manger un aliment de chaque famille à chaque repas**.

Il faut faire attention aux produits sucrés : Il ne faut pas trop en manger !

Alors que **l'eau est à consommer sans modération** car elle est **la seule boisson indispensable** pour le corps.

3) Le rôle des différents repas de la journée

C'est toute la journée que le corps a besoin d'énergie, même si l'on reste assis ou que l'on dort.

L'apport énergétique doit donc être réparti dans la journée au cours des quatre repas pour couvrir les dépenses de l'organisme.

Chaque repas à son importance dans l'équilibre alimentaire !

➤ Le petit déjeuner :

Lorsque nous dormons, nous respirons, nous digérons, etc... . **Même en dormant notre corps dépense de l'énergie pour continuer de fonctionner.**

Il est donc **très important** de prendre un petit déjeuner après environ 12 heures de jeûne.

Le matin, il faut donc **bien manger pour tenir la matinée**. Il doit être composé de sucres lent, de fruits, de matières grasses et de produits laitiers.

➤ Le déjeuner :

Le déjeuner apporte ce dont le corps a **besoin pour son bon fonctionnement pendant l'après midi**.

Il doit y retrouver **toutes les familles d'aliments**.

➤ (Le goûter) :

Il n'est pas obligatoire mais il **permet d'éviter de grignoter** jusqu'au dîner.

➤ Le dîner :

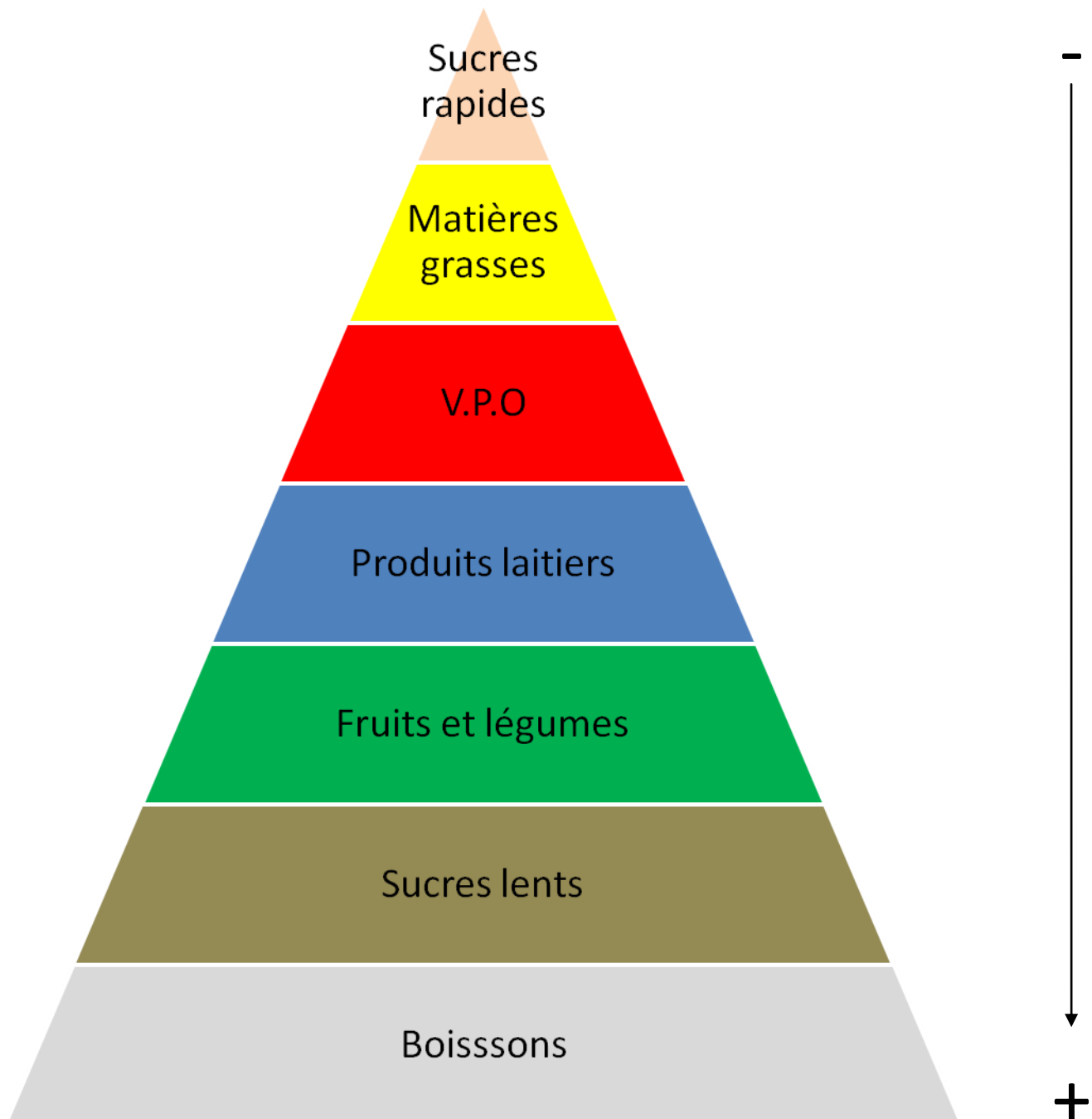
Au dîner, il ne faut **pas trop manger**, car même si on a besoins d'énergie la nuit, il ne nous en faut pas autant que dans la journée.

Il est **préférable d'éviter les sucres lents et les matières grasses**, le soir.

4) Les groupes d'aliments

Les aliments sont classés en 7 groupes qu'on représente souvent sous la forme d'une pyramide alimentaire.

Celle-ci **sert à comprendre les proportions de ce que l'on doit manger** (en fonction de sa composition) en moyenne chaque jour.



Les 7 groupes d'aliments

Groupe 1 : les boissons

Riche en : minéraux pour certaines eaux.

Exemple de boissons : Eau, thé, café, infusions.

Groupe 2 : les sucres lents.

Riche en : glucides, protéines végétales, fibres, vitamines du groupe B, minéraux.

Exemple d'aliments : pommes de terre, pain, riz, pâtes, lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves.

Groupe 3 les fruits et légumes

Riche en : eau, protéines végétales, fibres, lipides végétaux, [minéraux](#), vitamines A et C.

Exemple d'aliments : carotte, tomate, asperge, [poireau](#), radis, pomme, orange melon, fraise, kiwi.

Groupe 4 : les produits laitiers

Riche en : calcium, protéines animales, vitamines du groupe B.

Exemple d'aliments : lait, fromages, yaourts

Groupe 5 : les V.P.O

Riche en : protéines animales, fer, vitamines du groupe B, D, B12.

Exemple d'aliments : poissons, fruits de mer, volailles, bœuf, porc, lapin, œufs.

Groupe 6 : les matières grasses.

Riche en : lipides, vitamine A, vitamine D, vitamine E.

Exemple d'aliments : huiles, beurre, margarine, crème, huiles, margarines.

Groupe 7 : les sucres rapides

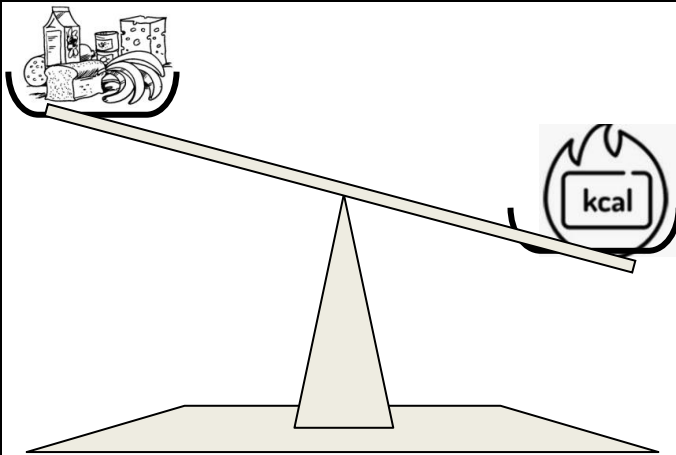
Riche en : glucides

Exemple d'aliments : sucre, miel, confiture, [chocolat](#), confiseries

En regardant les balances suivantes indiquant, ce que l'on mange et ce que notre corps consomme comme énergie

Placer correctement :

Equilibre alimentaire / Carence alimentaire / Sur alimentation

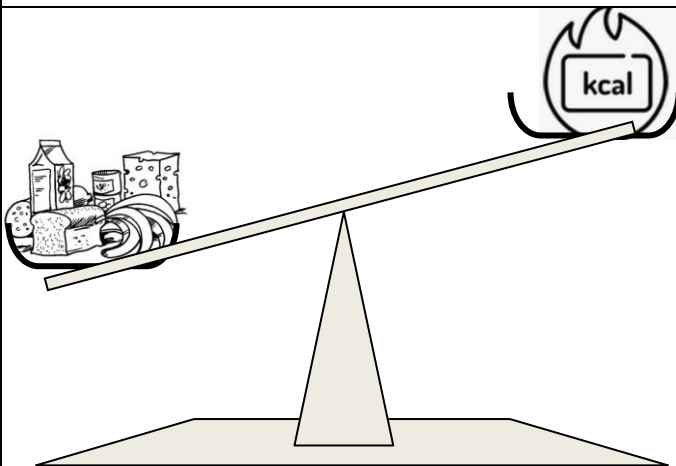


La balance de l'équilibre alimentaire est :

En carence alimentaire

Le corps consomme plus d'énergie que ce que l'on lui apporte

Alimentation $<$ besoin énergétique du corps

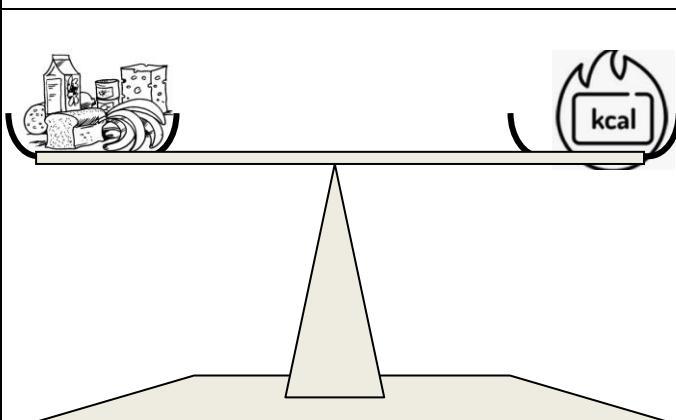


La balance de l'équilibre alimentaire est :

En sur alimentation

On donne au corps plus d'énergie qu'il n'en consomme

Alimentation $>$ besoin énergétique du corps



La balance de l'équilibre alimentaire est :

La balance est à équilibre

On donne au corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner

Alimentation $=$ besoin énergétique du corps