

La classification des aliments

Les aliments sont classés en sept groupes que l'on différencie par une couleur :



Les **produits laitiers** (lait, fromages, yaourts)



Les **viandes**, les **poissons** et les **oeufs**



Les **fruits** et les **légumes**



Les **féculents**, les **pommes de terre**, les **céréales**, les **légumes secs** ...



Les **matières grasses** (beurre, huiles, crème ...)



Les **boissons** (eau, jus ...)



Les **produits sucrés** (bonbons ...)

Il faut manger équilibré

Il est important d'équilibrer ses repas, ou du moins d'équilibrer les repas sur l'ensemble de la journée.

Lors d'un repas il est nécessaire de se nourrir avec un aliment de chaque groupe : bleu, rouge, marron, gris, 2 aliments du groupe vert, un petit peu du groupe jaune et très peu du groupe rose)

Exemple de repas :

Entrée : carottes râpées, vinaigrette  

Plat : filet de sole avec du riz  

Dessert : une poire et un yaourt  

De l'eau 

Notre corps a besoin de calories pour fonctionner. Plus on se dépense, plus le besoin en calories est important.

Pour un enfant 8 ans mesurant 1,25 m et pesant 25 kg

- S'il est sédentaire (s'il ne bouge presque pas, s'il passe son temps à regarder la télévision ou sur l'ordinateur), il a besoin de **1200 calories par jour**
- si ce même enfant fait beaucoup de sport, s'il se dépense beaucoup et ne passe pas trop de temps devant l'ordinateur ou la télé, il a besoin de **1660 calories par jour**

Si c'est un enfant de 11 ans mesurant 1,45 et pesant 35 kg les valeurs sont : **1460 calories** pour un sédentaire et **2000 calories** pour un grand sportif.

Pour cela, il faut consommer au moins un aliment de chaque groupe par jour, sans abuser des graisses, des produits sucrés, du sel ...

Il faut aussi boire beaucoup d'eau (au moins 1,5 l par jour suivant l'activité pratiquée).

La composition des aliments

- Les aliments riches en lipides (graisses) et en glucides (sucres) sont des aliments **énergétiques** permettant au corps de fonctionner.

Exemple : le beurre, le pain, les pâtes ...

- Les aliments riches en protides (protéines) sont des aliments **bâtisseurs** permettant la croissance du corps.

Exemple : viandes, poissons, oeuf, laitages ...

- Les aliments riches en fibres sont des aliments **protecteurs**, maintenant le corps en bonne santé.

Exemple : les fruits et les légumes.

Certaines substances comme le calcium, le magnésium, les sels minéraux, les oligo-éléments et les vitamines contenus dans beaucoup d'aliments, apportent au corps ce dont il a besoin.

Un déséquilibre alimentaire peut entraîner :

- l'obésité
- l'apparition de maladies cardio-vasculaires, du diabète ou de certains types de cancer.

Comment éviter l'obésité ?

Pour éviter l'obésité, il faut :

- manger équilibré
- faire du sport (vélo, natation, judo ...)
- ne pas grignoter entre les repas.
- ne pas rester des heures devant la télévision ou l'ordinateur.
- ne pas abuser sur les quantités à chaque repas.