



Nous consommons chaque jour une grande variété d'aliments.

On peut les classer en sept catégories:

- viandes-œufs-poissons;
- fruits et légumes (crus ou cuits);
- féculents (pain, riz, pâtes, pommes de terre);
- produits laitiers (lait, fromages, yaourts);
- produits gras (beurre, huile);
- produits sucrés (sucre, gâteaux, bonbons, sodas);
- eau

Les aliments que nous mangeons sont :

- soit d'origine animale. Ainsi les œufs proviennent des poules, le lait des vaches, des chèvres ou des brebis, la viande vient des porcs, vaches, moutons, lapins, poulets...
- soit d'origine végétale. Ainsi le pain est fait avec du blé ou d'autres céréales ; l'huile est faite à partir de céréales ou de fruits...

Une alimentation variée et équilibrée permet de rester en bonne santé.

Il est important de manger des aliments de chaque catégorie en quantité raisonnable et de limiter les produits gras et sucrés.

Il faut boire de l'eau régulièrement.



# Les familles d'aliments

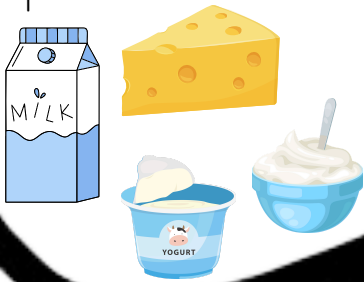
produits sucrés



produits gras



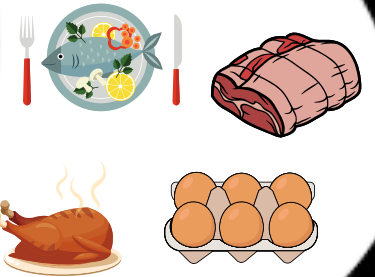
produits laitiers



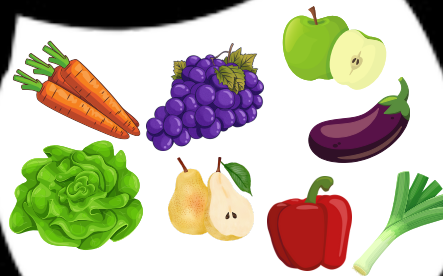
eau



viandes, poissons, oeufs



féculents



fruits et légumes



Chaque type d'aliment est important pour être en bonne santé

- les féculents pour avoir de l'énergie, il faut en manger à chaque repas;
- les fruits et légumes à chaque repas aussi, pour les fibres et les vitamines;
- les viandes, œufs et poissons pour construire les muscles, une fois par jour;
- les produits laitiers pour avoir des os solides, à chaque repas;
- les produits gras, salés ou sucrés sont à consommer de temps en temps pour éviter d'être en mauvaise santé;

Et il faut boire de l'eau régulièrement chaque jour car notre corps doit reconstituer ses réserves en eau.

Nous mangeons et buvons chaque jour pour construire, entretenir et fournir de l'énergie à notre corps.

Il est important de manger de tout en quantité raisonnable

La consommation en grande quantité d'aliments gras, salés ou sucrés peut entraîner un surpoids et des maladies. Le sucre, le sel ou l'huile sont souvent cachés dans les plats préparés.

Mangeons équilibré et bougeons !

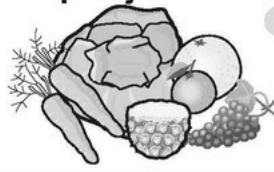
Mots à retenir

équilibre alimentaire - surpoids - aliments gras / salés /  
sucrés - maladies

**Bien manger, bouger, protège votre santé.**



**5 fois par jour**



**Eau à volonté**



**À chaque repas selon l'appétit**



**Fruits et légumes**



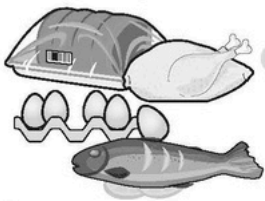
**3 fois par jour**



**Féculeux**



**1 ou 2 fois par jour**



**Produits laitiers**



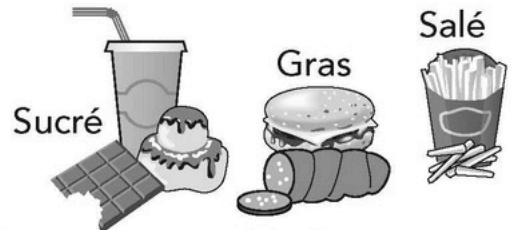
**Viandes, œufs et poissons**



les fondamentaux



scannez le code QR pour voir le film



**Sucré**

**Gras**

**Salé**

**Limiter la consommation**



**LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE**



À l'occasion, en petite quantité

Limiter la consommation

1 à 2 fois par jour

4 fois par jour

Au moins 5 fois par jour

À chaque repas

Environ 1,5 litre par jour



**SEL**

Limiter la consommation

les fondamentaux



scannez le code QR pour voir le film

**Les aliments que nous consommons peuvent être classés en sept familles d'aliments.**

Chaque groupe contribue à apporter ce dont le corps a besoin.

**La pyramide alimentaire se lit ainsi :**

en bas de la pyramide, on trouve les groupes d'aliments les plus indispensables au bon fonctionnement du corps ; en haut, les aliments dont il faut limiter la consommation.

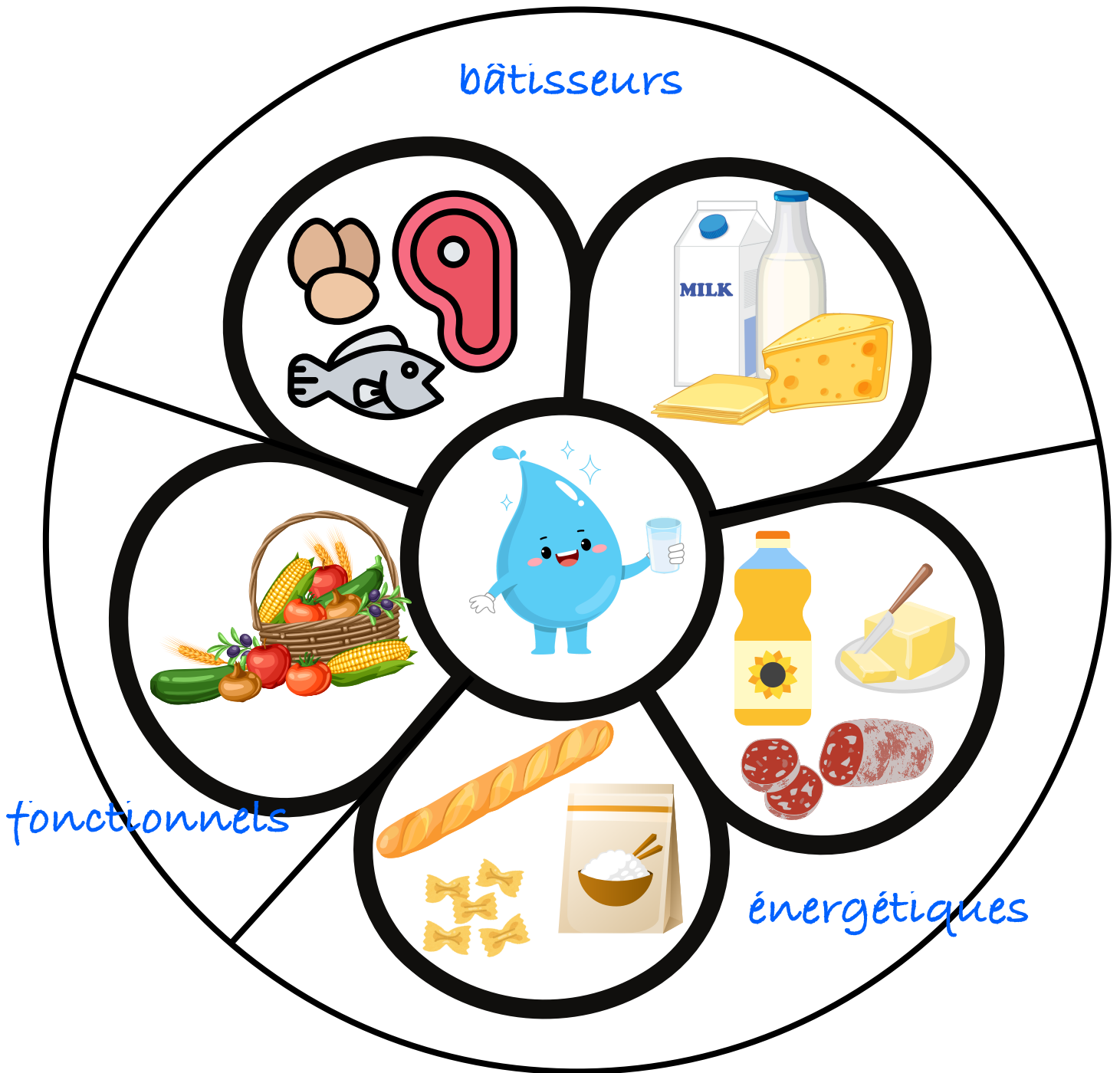


Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des familles.

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.
- Il est important pendant les repas de boire de l' eau et de limiter les aliments gras et salés, ainsi que le sucré.

Il existe 3 types d'aliments :

- les aliments fonctionnels : ce sont les aliments dont le corps a besoin pour fonctionner correctement.
- les aliments bâtisseurs : ce sont les aliments qui permettent de grandir et d'avoir des os solides.
- les aliments énergétiques : ce sont les aliments qui servent de "carburant" pour notre corps. Ils donnent de l'énergie à notre corps.



### Les aliments fonctionnels

Ce sont les aliments outils : ton corps en a besoin pour **fonctionner correctement**.



### Les aliments bâtisseurs

Ces aliments permettent de **grandir et d'avoir des os solides**.



### Les aliments énergétiques

Ces aliments servent de « carburant ». Ils **donnent de l'énergie** pour faire une activité physique.