

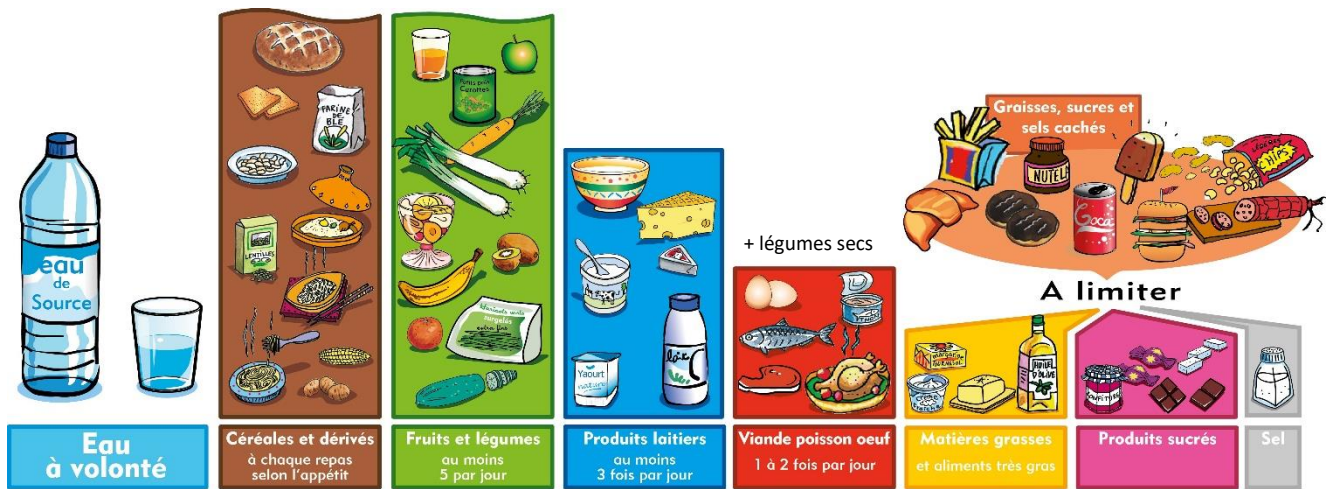
Equilibre alimentaire

Les familles d'aliments



Pour être en bonne santé, il est important de bien manger. Pour ça il faut savoir ce qu'il y a dans notre assiette.

On peut classer les aliments en 7 familles.



Chaque famille d'aliments a une fonction spécifique dans notre corps.

Dans une journée, il faut consommer des aliments de chaque famille pour **équilibrer** notre alimentation.

Il est conseillé de faire 4 repas par jour: le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.

Equilibre alimentaire

Les familles d'aliments



Certains aliments nous apportent de l'énergie: ce sont les aliments **énergétiques**.

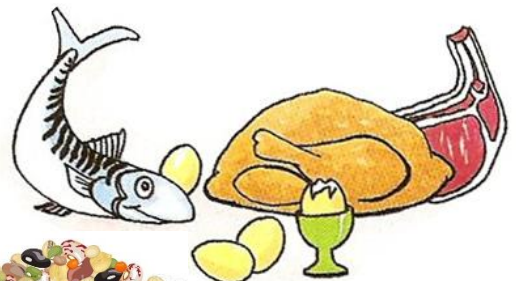
Certains protègent notre corps: ce sont les aliments **protecteurs**.

D'autres enfin aident le corps à grandir et à se construire: ce sont les aliments **constructeurs**.



Les aliments énergétiques

Les aliments protecteurs



Les aliments constructeurs



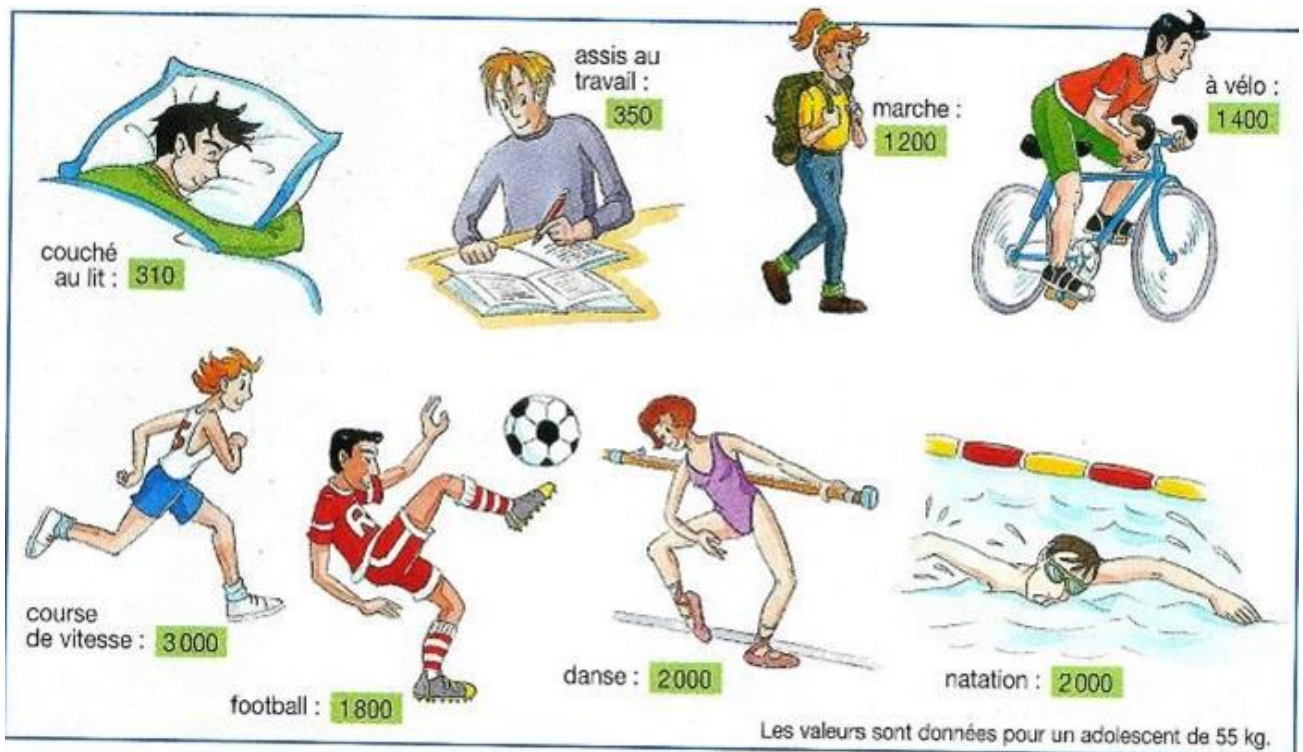
Equilibre alimentaire

Apports et besoins énergétiques



Il faut **boire de l'eau** pour compenser les pertes liées à la respiration, à l'urine, à la sueur...

On dépense de l'énergie chaque jour pour bouger, travailler, jouer et même dormir. Manger, boire et respirer nous permet d'apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner.



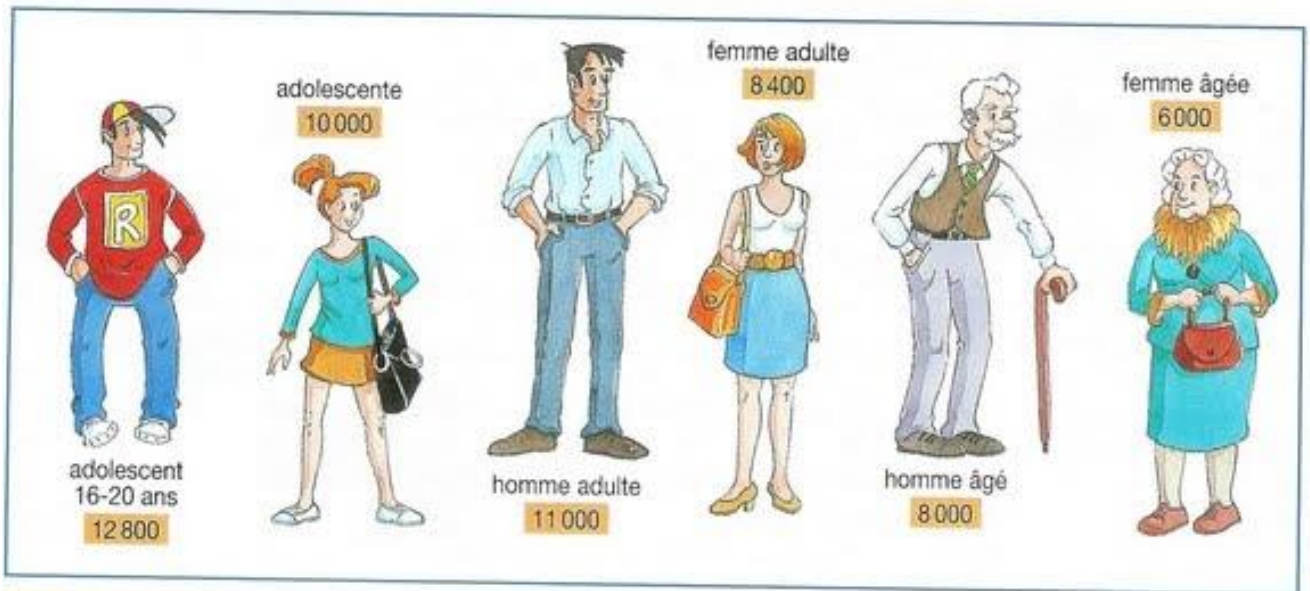
Equilibre alimentaire

Apports et besoins énergétiques



Les **besoins énergétiques** varient en fonction:

- De l'âge
- Du sexe
- De l'activité physique
- De l'environnement (la température par exemple)



B Besoins énergétiques quotidiens (exprimés en kilojoules par 24 heures).

On adapte les portions à ses besoins.
C'est bon pour notre corps mais aussi pour la planète car ça nous évite de surconsommer et de gaspiller.