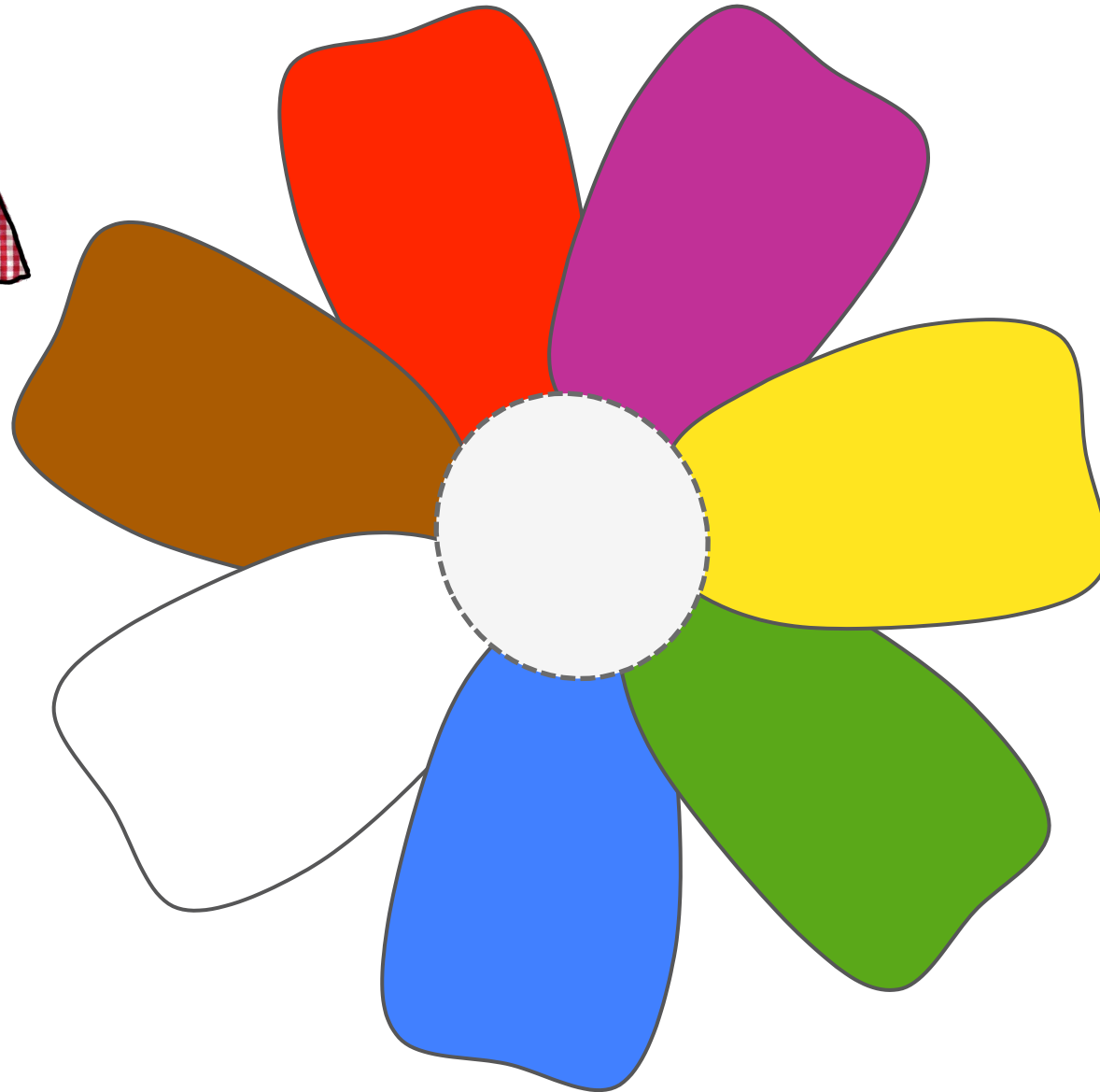
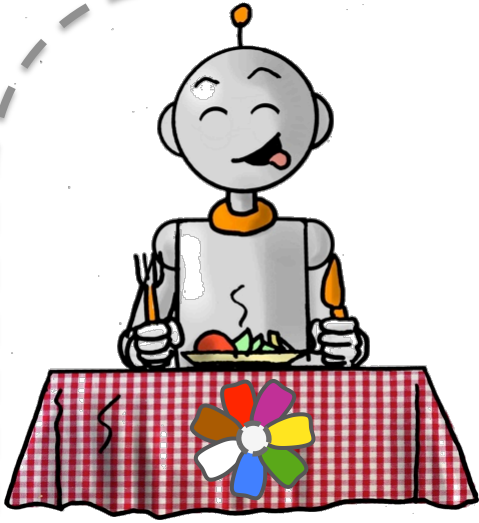
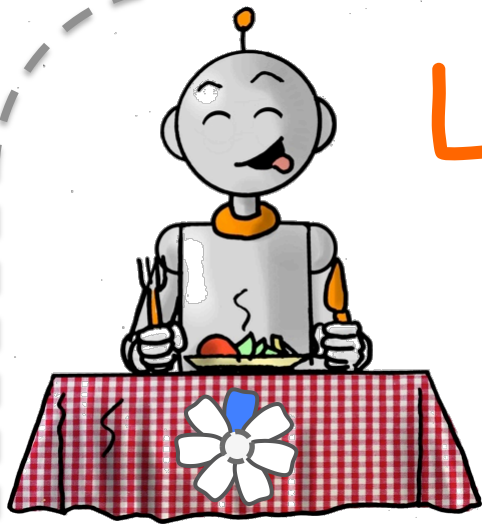


L'alimentation



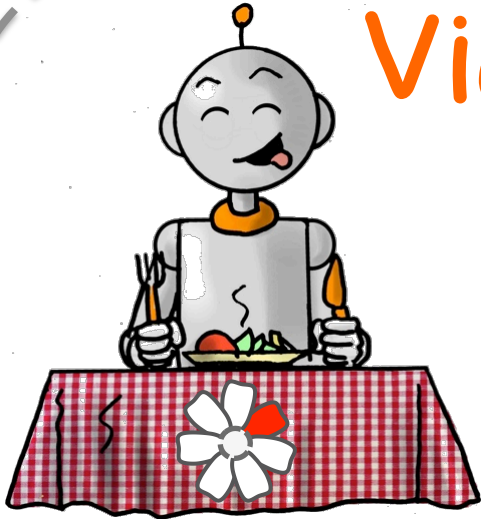


Lait et produits laitiers

À chaque repas

Le lait et les produits laitiers nous apportent du calcium pour faire grandir, avoir des os et des dents solides.





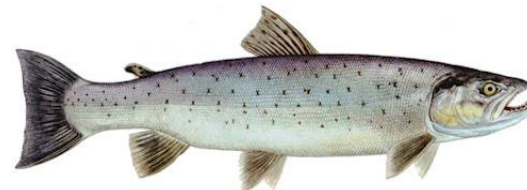
Viandes, poissons, œufs



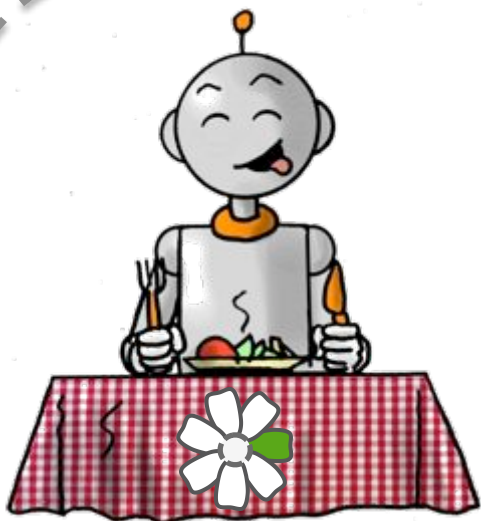
1 fois par jour



La viande, le poisson et les œufs nous apportent des protides, du fer et des lipides pour bâtir notre corps en fabriquant des muscles. Ce sont des aliments « bâtisseurs ».



Légumes et fruits



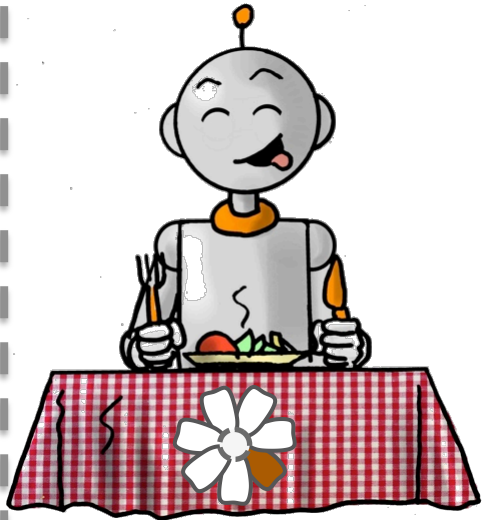
À chaque repas



Les légumes et les fruits apportent de la vitamine C pour être en pleine forme et des fibres pour éviter la constipation.

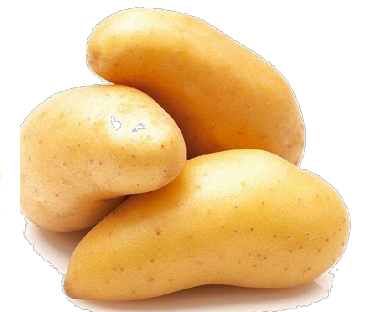


Pain, pâtes, riz, pommes de terre

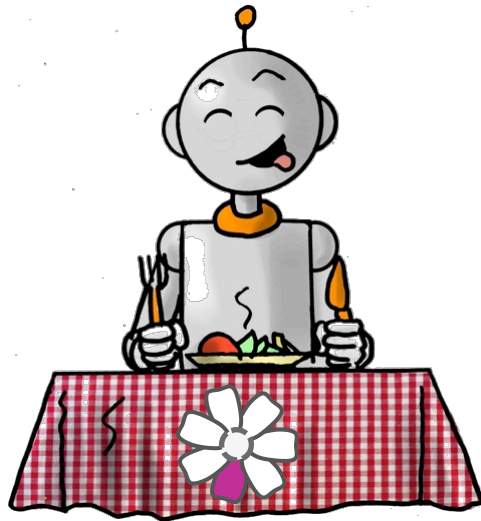


À chaque repas

Le pain, les pommes de terre, céréales et légumes secs nous apportent des glucides ou « sucres lents » pour fournir le carburant à notre corps.



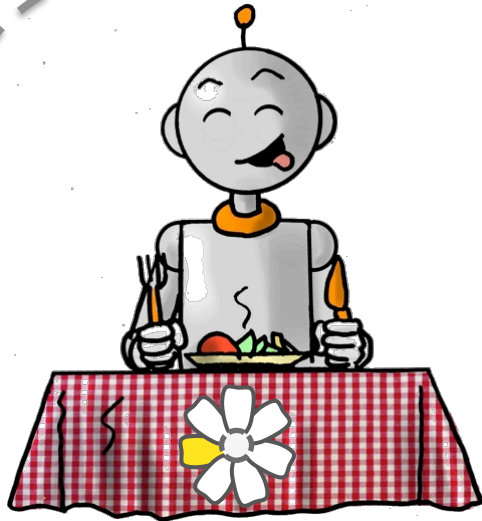
Produits sucrés



Pas nécessaire !

Les produits sucrés ne sont pas nécessaires à notre équilibre alimentaire mais font plaisir aux gourmands.





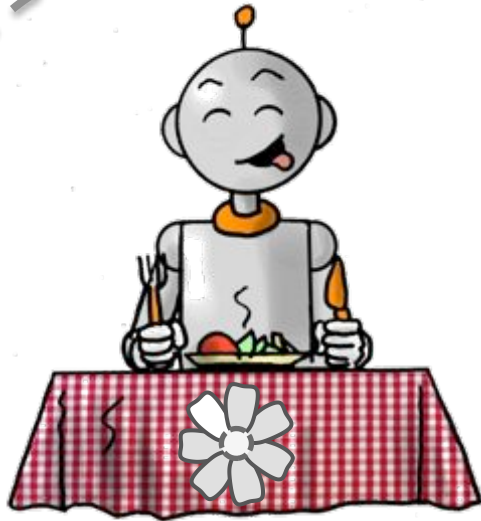
Matières grasses

Un peu !

Les matières grasses nous apportent des lipides qui fournissent de l'énergie et aident à produire de la chaleur pour lutter contre le froid. Elles sont indispensables mais en petite quantité.



Boissons



1 litre et demi !



L'eau est la seule
boisson indispensable
pour hydrater le corps.