

Une alimentation équilibrée

1 - Mieux choisir

Aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne réalisent à eux seuls un équilibre parfait. Il faut donc varier les aliments.

Il n'y a pas plus d'aliments exceptionnels que de mauvais aliments.

Les aliments sont classés en sept grandes familles

- 1 - "Viande, poisson, œuf" : protéines, fer, vitamine B.
- 2 - "Lait et produits laitiers" : protéines, calcium, vitamine A et B.
- 3 - "Céréales et féculents" : glucides, protéines, fibres, vitamines B.
- 4 - "Fruits et légumes" : minéraux, vitamine C et fibres.
- 5 - "Corps gras" (beurre, huile) : lipides, vitamines A, D et E.
- 6 - "Produits sucrés" (boissons sucrées, bonbons) : sucres rapides.
- 7 - "Boissons" : eau, minéraux.

2 - Mieux répartir dans la journée

- Faire régulièrement trois repas (plus un goûter).
- Prendre un vrai petit déjeuner : fruits, céréales, beurre, laitage.
- Éviter de sauter un repas : c'est difficile pour le système digestif.
- Dîner légèrement : les calories du soir se stockent plus facilement.

3 - Mieux répartir dans l'assiette

- Faire une **plus grande place** au poisson, à la volaille, au pain, aux produits céréaliers et aux légumes secs ; aux fruits et légumes.
- **Préduire** la place des frites, des charcuteries, des pâtisseries, des boissons sucrées, des grignotages (barres chocolatées, viennoiseries).
- Du sel avec **modération**.
- De l'eau à volonté.

conclusion

Bien manger, c'est : manger de tout en variant le plus possible, en quantité raisonnable, en fonction de son activité (sport / repos) et boire suffisamment d'eau en évitant les boissons trop sucrées.