

LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* Cahiers Delta7

Comment manger équilibré ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?

- Manger équilibré au quotidien signifie que l'on doit manger de tout mais dans des quantités différentes car chaque famille d'aliments a un rôle bien défini, pour le bon fonctionnement de l'organisme.
- **L'équilibre alimentaire c'est donc manger de tout, sans tomber dans l'excès.**

Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?

- Les fruits et légumes
- Les produits laitiers (fromage, lait, yaourt..)
- Les protéines (viande, poisson, œuf)
- Les féculents et produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, quinoa, lentilles..)
- Les matières grasses (huile, beurre, crème fraîche..)
- Les produits sucrés (confiserie, gâteaux...)

Les 8 repères important

- 1 - Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
- 2 - Les produits laitiers : 3 par jour
- 3 - Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- 4 - Les protéines : 1 à 2 fois par jour

Les 8 repères important

5 - Matières grasses : à limiter

6 - Produits sucrés : à limiter

7 - Sel : à limiter

8 - Eau : à volonté

Constitution d'un plat équilibré

- Des crudités
- Un plat protidique (viande, poisson, œuf)
- Un accompagnement (féculents et/ou légumes)
- Un produit laitier
- Un fruit
- Pain
- Eau à volonté

Fruits et légumes



Quels sont leurs rôles ?

- Ils apportent vitamines (surtout la C), minéraux et fibres qui sont indispensables et protègent votre santé.
- Peu caloriques, donc ne font pas grossir.
- **A chaque repas et en cas de petit creux.**

Féculents



Féculents

- Ils fournissent de l'énergie pour faire fonctionner les muscles et le cerveau.
- Ils apportent aussi des fibres, des vitamines du groupe B et des minéraux.
- Ils permettent d'attendre le repas suivant sans être fatigués et sans avoir faim.
- **À chaque repas et selon l'appétit.**

Lait et produits laitiers



Lait et produits laitiers

- Ils apportent du calcium, et des protéines, indispensables à la croissance pour rendre les os solides.
- Et aussi de la vitamine D qui permet au calcium de se fixer sur le squelette.
- **3 à 4 fois par jour.**

Les protéines



Les protéines

- Ils apportent des protéines indispensables pour entretenir la peau, les muscles, le cœur, le cerveau.
- La viande et le poisson contiennent aussi du fer qui transporte l'oxygène et évite d'être fatigué.
- **1 à 2 fois par jour en alternance, et minimum 2 fois par semaine pour le poisson.**

Matières grasses



Matières grasses

- Pour la fabrication des enveloppes des cellules du corps.
- Elles apportent des acides gras essentiels et des vitamines que l'on ne trouve que dans les matières grasses.
- Mais elles sont aussi très caloriques et doivent être **consommées en petites quantités.**

Produits sucrés



Produits sucrés

- Ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire.
- Il ne faut pas en abuser (caries, prises de poids).
- Attention aux produits à la fois sucrés et gras (barres chocolatées, biscuits, viennoiseries, glaces...).
- **Limitez la consommation.**

L'eau

- Le corps ne sait pas stocker l'eau, et chaque jour, les pertes sont importantes (urine, sueur).
- Le corps contient 60% d'eau, il faut donc sans cesse le renouveler pour hydrater les cellules, assurer la circulation du sang.
- Contrairement au jus de fruit, sodas... l'eau n'apporte pas de calorie.
- **A volonté.**

En résumé

- Gouter à tout : seule la variété garanti l'équilibre.
- Penser à boire régulièrement.
- Prendre au moins 3 repas par jour.
- Manger dans le calme et en prenant son temps.
- Et surtout, ne pas oublier de se faire plaisir.