

# L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation équilibrée permet de répondre aux besoins du corps. Elle lui apporte autant d'énergie qu'il n'en dépense. L'alimentation est également un acte social, et manger nous procure du plaisir !

## Les groupes alimentaires

Au nombre de 7, chacun apporte des nutriments spécifiques. Ils sont tous indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils sont tous présents dans l'alimentation équilibrée.

**Viande/poisson/œuf :** bœuf, porc, volaille, poisson gras (sardine, saumon), poisson blanc (merlu, colin), œufs. Comptez aussi les charcuteries, plus grasses et salées. Ce groupe apporte protéines, fer mais aussi des graisses.

**Fruits et légumes :** Courgettes, carottes, choux, pommes, fraises, bananes... Ils sont riches en vitamines et minéraux, ainsi qu'en fibres. Les fruits contiennent aussi du sucre naturel, le fructose.

**Féculents :** Riz, pâtes, pommes de terres, légumes secs (lentilles, pois, haricots secs) pain et tout aliment à base de farine. Ils contiennent des glucides complexes, carburant principal du corps.

**Produits laitiers :** Fromages, yaourts, fromage blanc, skyr, laits animaux, fermentés ou non... Ils sont riches en vitamine D, en calcium et en protéines.

**Matières grasses :** Huiles végétales, beurre, crème, saindoux, graisse d'oie... Aussi présentes dans les viandes, les fromages, les fruits oléagineux, les produits industriels. Elles sont un carburant pour le corps.

**Produits sucrés :** Sucre de table, miel, bonbons, gâteaux, jus de fruits, boissons sucrées, produits industriels. Ils ne sont pas essentiels pour le corps, mais sont importants pour se procurer du plaisir. Et ce n'est pas négligeable !

**Boissons :** Seule l'eau est essentielle à la vie. On conseille d'en boire 1.5L/jour environ. Les sodas et jus de fruits sont consommés occasionnellement. L'eau apporte hydratation, minéraux tels que le sodium ou le magnésium.

## Fréquences journalières de consommation

Par groupe d'aliments !



1 à 2 portions/jour



À chaque repas

5 fruits et légumes/jour



À chaque repas



2 à 3 portions/jour



Un petit peu

à chaque repas



Occasionnellement



1.5 à 2L d'eau/jour

**Dans une alimentation équilibrée, tous les groupes alimentaires doivent être présents, en quantités et en fréquences adaptées !**

## Comment composer un repas équilibré ?



## Et pour les plats complets, on fait comment alors ?

Prenons l'exemple des lasagnes bolognaises ! Composants :



**+ Une portion de crudités en accompagnement par exemple**



**+ Un fruit en dessert**

## La diversité au sein de chaque groupe alimentaire

