

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Sommaire

- ▶ Pourquoi mange t'on?
- ▶ Qu'est ce qui influence notre alimentation?
- ▶ Pourquoi manger équilibré?
- ▶ Comment manger équilibré?
 - ▶ Les différents groupes d'aliments.
 - ▶ La composition des repas

Pourquoi mange t'on?

- ▶ **Par plaisir / gourmandise**
- ▶ **Par faim**
- ▶ **Pour couvrir nos besoins**
- ▶ **...**

Qu'est ce qui influence notre alimentation?

- ▶ **Facteurs physiologiques**: couvrir des besoins et des dépenses
- ▶ **Facteurs socio-culturels**: éducation, habitude, coutumes, croyances, valeurs...
- ▶ **Facteurs psychologiques**: envie, plaisir, gourmandise, souvenir, convivialité...
- ▶ **Facteurs liés au pays**: climat, agriculture et industrie, politique, vie sociale, média...
- ▶ **Facteurs environnementaux**: disponibilités locales, commerces...

Pourquoi manger équilibré?

Tous les jours nous avons des besoins:

- ▶ des besoins énergétiques
- ▶ des besoins en vitamines et en minéraux
- ▶ des besoins en eau

qu'il est nécessaire de couvrir pour être en bonne santé et bien grandir.

Pourquoi manger équilibré?

- ▶ Des besoins énergétiques:

Les aliments, transformés en nutriments au cours de la digestion, vont être transformés en **énergie**. Cette énergie s'exprime en kCal (kilocalorie) ou en kJ (kiloJoule)

- ▶ des besoins en vitamines et en minéraux:

Les vitamines et les minéraux n'apportent pas d'énergie. Mais ce sont des substances **indispensables pour le bon fonctionnement** de notre organisme et permettent notamment la transformation des nutriments en énergie.

Pourquoi manger équilibré?

► Des besoins en eau:

L'eau n'apporte pas d'énergie; mais elle apporte des minéraux et participe au bon fonctionnement de notre organisme.

70 à 80% de notre corps est constitué d'eau!

► Nous n'avons pas tous les mêmes besoins:

Tous ces besoins varient en fonction :

- de l'âge
- du sexe
- de l'état de santé
- niveau d'activité physique

CONCLUSION

- ▶ Manger équilibré c'est donc manger de façon à couvrir nos besoins.
- ▶ Il faut donc un **équilibre** entre nos besoins et nos apports alimentaires.

- ▶ Si nos apports en énergie sont supérieurs à nos besoins en énergie, l'excédant sera transformé en graisse et stocké dans notre corps: **Risque de surpoids**.

- ▶ A l'inverse, si nos apports en énergie sont inférieurs à nos besoins, notre corps puisera dans les stocks: **Perte de poids**.

Comment manger équilibré?

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE :

LES GROUPES D'ALIMENTS

Comment manger équilibré?

LES GROUPES D'ALIMENTS

- *les fruits et les légumes,*
- *les produits laitiers,*
- *les viandes, poissons et oeufs,*
- *les féculents,*
- *les matières grasses,*
- *les produits sucrés,*
- *les boissons*

Comment manger équilibré?

LES FRUITS ET LEGUMES



► *Apport de vitamines, minéraux, fibres*

- prévient la fatigue, stimule le système immunitaire
- prévient le vieillissement des cellules (anti-oxydants) et l'apparition de cancer
- améliore le transit intestinal



► *Fréquence de consommation: 5 portions par jour*

sous différentes formes: frais, surgelés, en conserve, en jus, compote, cuits ou crus.

Comment manger équilibré?

LES PRODUITS LAITIERS

► *Apport en calcium et protéines, Vit.D*

- maintien la masse osseuse, renforce les os
- favorisent la contraction musculaire
- améliore la flore intestinale (yaourts)



► *Fréquence de consommation:*

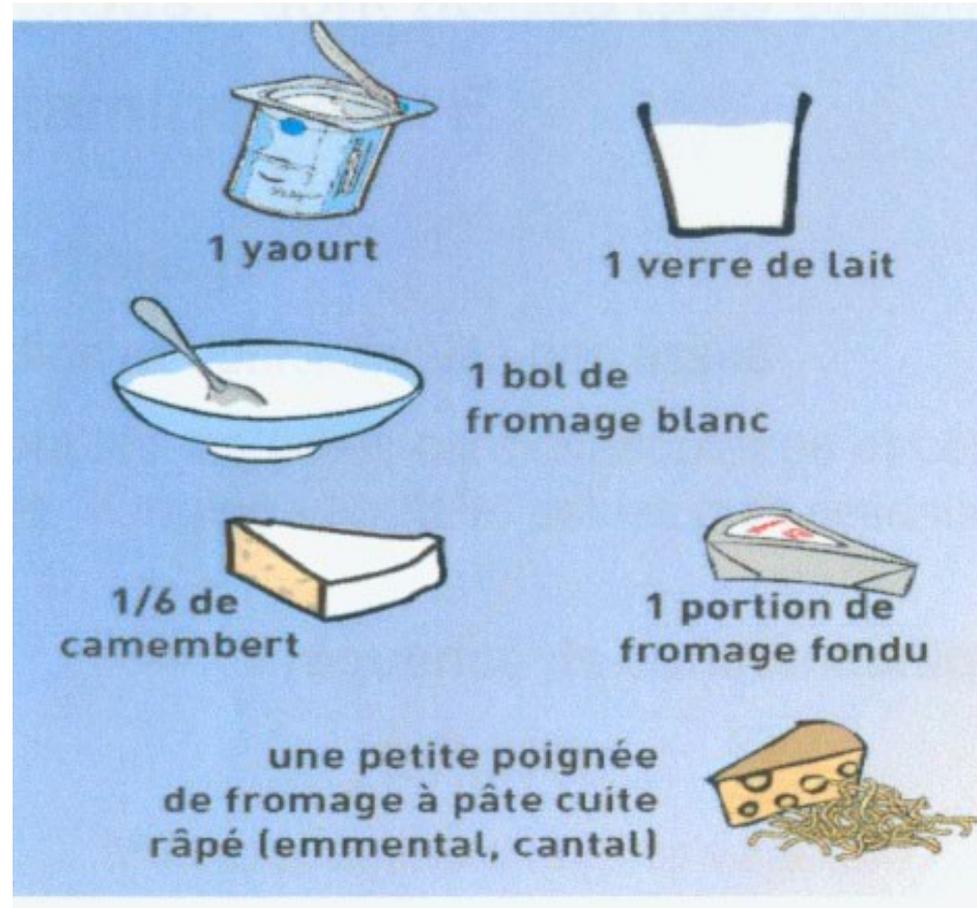
3 à 4 par jour (à chaque repas)



Comment manger équilibré?

LES PRODUITS LAITIERS

Les équivalences:



Comment manger équilibré?

VIANDES, POISSONS, OEUFS

► *Apport en protéines animales, fer et lipides*

- maintien la masse musculaire
- oxygénation des tissus
- bénéfique sur le système cardio-vasculaire

► *Fréquence de consommation:*

1 à 2 fois par jour (varier; poisson, abats...)

Comment manger équilibré?

VIANDES, POISSONS, OEUFS

Les équivalences:

	100 g de viande blanche ou rouge
	100 g de volaille
	100 g d'abats
	100 g de jambon ou de jambon de volaille
	100 g de poisson
	2 œufs

Comment manger équilibré?



LES FÉGULENTS

► **Glucides complexes (sucres lents) et vitamines B**

- source d'énergie utilisable sur le long terme

- effet rassasiant: évite de grignoter



- participe au bon fonctionnement de l'organisme, régule le transit intestinal, renforce la qualité de la peau



► **Fréquence de consommation:**
à chaque repas

Comment manger équilibré?

LES MATIERES GRASSES

▶ *Lipides, dont acides gras essentiels, vitamines A et E*

- source d'énergie
- protection et bonne qualité des tissus
- prévient les maladies cardio-vasculaires et certains cancers (origine végétale: acides gras essentiels)

▶ *Fréquence de consommation:*

à limiter et favoriser celles d'origine végétale

Comment manger équilibré?

LES PRODUITS SUCRES

- ▶ **Apport de glucides simples (sucres rapides)**
Absence de vitamines et de minéraux

- énergie utilisable rapidement et sur un temps bref,
- plaisir gourmandise



- ▶ **Fréquence de consommation:**
à limiter



Comment manger équilibré?



LES BOISSONS



► *Apport en eau*

- hydratation (compense les pertes dues à la respiration, transpiration et urines)
- permet le bon fonctionnement de l'organisme



► *Fréquence de consommation:* *1,5l d'eau par jour*



Comment manger équilibré?

Fruits et légumes		au moins 5 par jour
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs		à chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)		3 par jour
Viandes, produits de la pêche ou œufs		1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		limiter la consommation
Produits sucrés		limiter la consommation
Boissons		eau à volonté
Sel		limiter la consommation

Comment manger équilibré?

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE :

LA COMPOSITION DES
REPAS



Comment manger équilibré?

3 REPAS PRINCIPAUX

— petit déjeuner

— déjeuner

— dîner

+ goûter souvent nécessaire:

- en cas de faim
- pour compléter le repas de midi
- attendre le repas du soir

Il permet d'éviter le grignotage mais doit être équilibré

Comment manger équilibré?

PETIT DEJEUNER

● produit laitier



● féculents



● fruit



● boisson



► Exemples:

- Yaourt, biscottes, beurre, jus de fruit

- Riz au lait, thé, compote de pomme

- Fromage blanc, céréales, compote, eau

- Fromage, pain, jus de fruit

Comment manger équilibré?

DEJEUNER ET DNER

- légumes crus ou cuits
- viande ou poisson ou 2 oeufs
- féculent
- produit laitier
- fruit cru ou cuit
- eau



Comment manger équilibré?

GOÛTER

- eau
- féculent
- fruit
- produit laitier



► Exemples:

- Lait, pain, confiture
- fromage, pain, eau
- Fromage blanc, pain d'épice, thé

**Eviter les produits du commerce, industrialisés
« prêts à consommer »**

CONCLUSION

Alimentation équilibrée

+

Activité physique

=

Santé préservée