



Prénom:.....

Sais-tu vraiment

Date: ce que tu manges ?

Des menus explosifs

Nous mangeons souvent trop gras ou trop sucré. À la longue, c'est notre santé qui pourrait en souffrir.

Sucres: gare aux dégâts

Un bonbon par-ci, une barre de chocolat par-là: dur, dur de résister au sucre! Ce type de sucre – dit « rapide » – est très vite absorbé par nos cellules. Plus on leur en donne et plus elles en redemandent. L'ennui, c'est que tout ce qui n'est pas utilisé est transformé en graisse.

Un hamburger et un soda!

Rien ne vaut un bon fast-food pour apprendre à ton estomac à faire la grimace. Composé d'une viande de qualité médiocre, le hamburger contient du porc haché, du gras et une touche de colorant.

En accompagnant le tout d'une canette de soda, équivalant à 7 morceaux de sucre, tu encombres ton estomac de gaz carbonique sans le nourrir ni vraiment le désaltérer.

Chips et biscuits: 0 sur 20

Les biscuits, les chips et les cacahuètes cachent bien leur jeu. Pour séduire les enfants, ces produits pour apéritifs prennent la forme de monstres, d'ovnis ou de nounours. La tentation est grande d'en grignoter à toute heure. Mais mieux vaut y résister: la consommation, à tous moments de la journée, d'aliments trop gras favorise l'obésité et l'apparition de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.

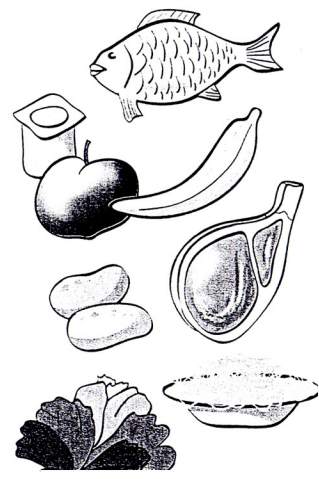


Les règles d'or d'une bonne alimentation

Respecter quelques principes simples à chaque repas est la meilleure recette pour être bien dans ses baskets.

Un peu de tout et beaucoup d'eau

Notre corps est constamment en chantier: il fabrique, répare ou « soude » des cellules. Seule une alimentation variée lui fournit les différentes molécules indispensables à son entretien et à sa bonne marche. Si notre organisme sait faire des réserves de graisses, il n'emmagasine pas d'eau. Il lui faut donc absorber beaucoup de liquide, environ 1 litre et demi par jour.



Menus équilibrés

Le secret d'une bonne alimentation passe par des règles très simples. Manger varié, ni trop ni trop peu et faire 3 ou 4 repas par jour: petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Pour bien composer tes menus: prends un produit laitier, un fruit ou un légume cru et du pain à chacun des repas; une viande ou un poisson une fois par jour; un légume cuit au déjeuner et un féculent (pâtes, pommes de terre, riz...) au dîner, ou vice versa. Bois de l'eau à volonté.

Un instant à chouchouter

Il est important de prendre le plus souvent possible ses repas loin de l'agitation et du bruit. Ton estomac déteste être maltraité: mâche lentement et prends le temps de digérer. Après avoir mangé, accorde-toi un moment de paresse: bavarde tranquillement ou ne fais rien du tout!

La grande famille des aliments

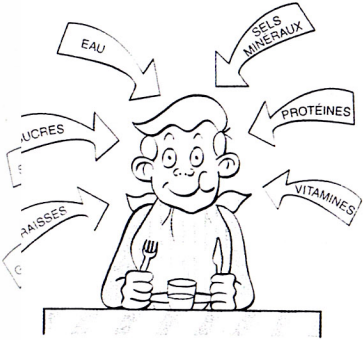
Les aliments apportent au corps la matière première nécessaire pour l'aider à se construire.

À nous de profiter de cette chance en fonction de nos besoins.

Un aliment peut contenir des sucres (appelés glucides), des graisses (les lipides), des protéines (ou protides), des vitamines, des sels minéraux et de l'eau.

Mais aucun aliment ne nous apporte à lui seul tous les éléments vitaux.

L'eau est indispensable à la vie. Elle apporte les éléments nutritifs à nos cellules et assure l'élimination des déchets.



Note les principaux groupes d'aliments:

- Les glucides (sucres)
- les lipides (matières grasses)
- les protides (viandes - poissons- produits laitiers)
- les sels minéraux
- les vitamines
- l'eau...

