

Pyramide des Aliments

Pour vivre et bien se porter, l'homme doit puiser dans son alimentation ce qui lui est indispensable. On peut classer les aliments en plusieurs groupes :

Les matières grasses et fruits oléagineux contiennent des lipides et apportent de l'énergie, des vitamines et des minéraux. Il faut en consommer un peu chaque jour.

Les produits laitiers

apportent du calcium pour les os et des protéines pour la construction et le renouvellement des cellules. A consommer avec modération.



L'eau est vitale !

Le corps humain est constitué de 65 % d'eau. Il faut boire entre 1.5 et 2.5 litres d'eau par jour.

Les féculents

sont riches en sucres naturels lents et en protéines. Ils servent à donner de l'énergie pour faire fonctionner les muscles et permettent de longs efforts. Il faut en consommer à chaque repas.

Les fruits et les légumes

sont des aliments protecteurs qui apportent beaucoup de vitamines, des sels minéraux et des fibres. Il faut en consommer plusieurs chaque jour, crus et cuits.

Les viandes, les poissons et les œufs

apportent des protéines pour le bon développement des muscles et l'entretien de la peau et du sang. Il faut en consommer modérément (une portion par jour).

Le sucre et les produits sucrés

ne sont pas indispensables mais apportent de l'énergie. Il ne faut cependant les consommer que rarement et en petites quantités.

féculents : céréales, pain, légumes secs, pomme de terre

fruits et légumes

matières grasses et fruits oléagineux

produits laitiers,

viande, poisson, oeuf

sucres ajoutés

CLASSIFICATION DES ALIMENTS

Pour vivre et bien se porter, l'homme doit puiser dans son alimentation ce qui lui est indispensable. On peut classer les aliments en plusieurs groupes :

L'eau est vitale !

Le corps humain est constitué de 65 % d'eau.

Il faut boire entre 1.5 et 2.5 litres d'eau par jour.

Les féculents : pain, céréales, pommes de terre et légumes secs sont riches en sucres naturels lents et en protéines. Ils servent à donner de l'énergie pour faire fonctionner les muscles et permettent de longs efforts. Il faut en consommer à chaque repas.

Les fruits et les légumes sont des aliments protecteurs qui apportent beaucoup de vitamines, des sels minéraux et des fibres. Il faut en consommer plusieurs chaque jour, crus et cuits.

Les viandes, les poissons et les œufs apportent des protéines pour le bon développement des muscles et l'entretien de la peau et du sang. Il faut en consommer modérément (une portion par jour).

Les produits laitiers apportent du calcium pour les os et des protéines pour la construction et le renouvellement des cellules. A consommer avec modération.

Les matières grasses et fruits oléagineux contiennent des lipides et apportent de l'énergie, des vitamines et des minéraux. Il faut en consommer un peu chaque jour.

Le sucre et les produits sucrés ne sont pas indispensables mais apportent de l'énergie. Il ne faut cependant les consommer que rarement et en petites quantités.

Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments. Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.

Construis ta pyramide des aliments