

L'équilibre alimentaire

Les règles de l'équilibre alimentaire : **équilibre, variété et modération.**

En matière d'alimentation tout est question d'équilibre, les excès sont aussi néfastes que les privations.

9 repères pour un bon équilibre

les féculents

à chaque repas
et selon l'appétit



viandes, poissons, oeufs

1 à 2 fois par jour

l'exercice physique

au moins 30 minutes
par jour



les produits sucrés et les matières grasses

à limiter

les fruits et légumes

au moins 5 portions par jour
(une portion : 80 à 100g)

l'eau

à volonté tout
au long de journée



les produits laitiers

3 par jour
(ou 4 pour les enfants)



le sel

à limiter

D'après www.mangerbouger.fr

La ration alimentaire

La ration alimentaire désigne la quantité d'aliments qu'un individu doit consommer chaque jour pour subvenir aux besoins de son organisme. Elle permet de satisfaire les besoins en énergie en associant :

macro-nutriments

Les protéines

aliments d'origine
animale et végétale

viandes, poissons, oeufs

Les lipides

matières grasses
animales et végétales

huile, margarine, beurre

Les glucides

sucres lents
féculents

sucres rapides
sucres

micro-nutriments

Vitamines
Minéraux
Oligo-éléments

D'après www.mieuxmanger.fr

Des repas bien dosés

Les repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires.

1

Petit-déjeuner

1 produit céréalier (céréales, pain)
1 produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
1 boisson
1 fruit (frais, pressé, en compote)

2

Déjeuner et dîner

100 g de viande, poisson ou oeuf
des féculents (riz, pomme de terre, pâtes)
80 à 100 g de légumes (en crudités ou cuits)
1 produit laitier (30 g de fromage), yaourt
1 fruit en dessert

3

la collation ou le goûter

1 produit laitier
1 produit céréalier
1 fruit

... et de l'eau à volonté

D'après www.mangerbouger.fr