

# 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](http://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](http://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](http://www.mangerbouger.fr)