

# Les principes de base d'une alimentation équilibrée

## Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée.

Notre corps perd sans cesse des matériaux, en particulier de l'eau, des sels minéraux et du dioxyde de carbone. Il est donc indispensable de compenser toutes ces pertes. Une alimentation équilibrée est donc une alimentation qui compense les pertes normales du corps.

## Que doit-elle apporter ?

### Eau

On en a besoin de 2.6 l/jour environ. On les trouve sous forme d'eau de boisson, de constituant des aliments et de résultat des réactions d'oxydation des nutriments.

Elle sert d'**élément bâtisseur et fonctionnel**

### Les sels minéraux

Certains doivent être fournis en grande quantité : Calcium, chlorure de sodium, magnésium, phosphore, potassium,

d'autres sont nécessaires mais en petites quantités : fer, iode...

Leur carence peut amener de graves maladies

Ils servent d'**éléments bâtisseurs et fonctionnels**

### Protéines

100g par jour. Ils doivent contenir les 8 acides aminés que le corps humain ne sait pas fabriquer. Pour trouver ces huit acides aminés, on recommande une alimentation variée.

Ils servent d'**élément bâtisseur**.

### Glucides

Il faut en manger car ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie du corps. On distingue deux catégories, les produits céréaliers et les féculents d'une part. Leur absorption intestinale est lente, ils permettent donc de fournir l'énergie en attendant le prochain repas. Les sucres plus simples d'autre part sont très rapidement digérés. On mange trop de ces sucres nommés rapides.

Ils servent d'**éléments énergétiques**.

### Lipides

Il faut en manger car comme pour les protéines certains de ses constituants ne pouvant pas être fabriqués par le corps, on doit donc les trouver dans notre alimentation. Mais comme les glucides on en mange trop.

Ils servent d'**éléments bâtisseurs et énergétiques**.

### Vitamines

Ils ne sont ni bâtisseurs ni énergétiques mais permettent le **fonctionnement de la plupart des organes** et des fonctions. Ils sont indispensables à de très faibles quantités.

## Comment savoir si on prend bien une alimentation équilibrée ?

On a regroupé les aliments en 7 groupes. Une alimentation équilibrée sera constituée, sur une journée, d'un peu de chacun de ces groupes :

groupe 1 = Viande, poisson, œufs.

groupe 2 = Lait et dérivés.

groupe 3 = Les corps gras

groupe 4 = Les céréales et dérivés

groupe 5 = Légumes et fruits crus

groupe 6 = Légumes et fruits cuits

groupe 7 = Boisson