

# Principes de base d'une alimentation saine et équilibrée

- regrouper en 6 les aliments selon leur importance nutritive
- établir un Pyramide alimentaire: c'est classer ces groupes d'aliments selon la quantité nécessaire chaque jour : au sommet de la pyramide les aliments à consommer en plus petite quantité et à la base ceux en plus grande quantité.

## 1- Les 6 groupes d'aliments

### Groupe 1 : Produits sucrés ou Glucides rapides

- donnent de l'énergie très rapidement.
- Mais si ces produits ne sont pas immédiatement utilisés ils sont stockés sous forme de graisse: (Boissons sucrées et /ou alcoolisées)
- A consommer en petites quantités et occasionnellement

### Groupe 2. Matières grasses et oléagineuses

- riches en lipides
- constituent des réserves d'énergie et apportent des vitamines
- à consommer modérément
- varier les sources (beurre, huile.....)

### Groupe 3 Viandes-poisson-œufs.(VPO) -Lait -dérivés laitiers

- riches en protéines alternatives végétales enrichies en calcium
- construisent et réparent les nouvelles cellules
- apportent de calcium pour nos os et nos dents
- à consommer 1 à 2 fois/jour en alternance viandes et lait-fromage-yaourt

### Groupe 4 Fruits frais et légumes

- riches en vitamines, sels minéraux et fibres
- pour le fonctionnement du corps
- pour la digestion des aliments
- à consommer 5 portions/jour (ex:3 portions de légumes et 2 fruits crus et cuits :tomate, haricots verts, carotte, poireau, salade, persil, pomme, poire, mangue, citron, orange, papaye)

### Groupe 5 Féculents - céréales complètes et dérivées

- glucides lents ou sucres naturels lents, (riz, pain, légumes secs, pomme de terre)
- fournissent de l'énergie aux muscles (jouent le rôle de carburant)
- à privilégier à chaque repas

### Groupe 6 Boisson - Activité physique

- Eau (non sucrée) est la seule boisson indispensable
- pour le fonctionnement du corps
- boire à volonté, au moins 1,5l/jour jus de fruit
- Activité physique : 30 minutes de marche rapide ou équivalent

## 2- Pyramide alimentaire

