

À table ! La santé au menu

La pyramide des aliments

Nous sommes faits de ce que nous mangeons.

Cœur, foie, muscles, cerveau se sont construits et s'entretiennent à partir des matériaux apportés par notre alimentation. C'est dire l'importance fondamentale de notre nourriture en quantité, qualité et équilibre.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas ni même sur une journée, mais sur plusieurs jours : nous pouvons compenser des repas déséquilibrés en mangeant "mieux" les jours suivants.

Cette pyramide montre les consommations recommandées des différentes classes d'aliments.



Vrai ou faux ?

Quand on mange vite, on a tendance à manger davantage.
Vrai. Manger lentement permet de mieux percevoir lorsqu'on est rassasié.

Notre organisme est composé de plus de 60 % d'eau. Nous perdons constamment de l'eau par la respiration, la transpiration et les urines.



Il est recommandé de boire **1,5 litre d'eau par jour** en plus de l'eau présente dans les aliments.

Les boissons font partie d'un rituel de partage et offrent des bouquets de saveurs. Mais attention à limiter les excitants (café) et les sucres ajoutés (sodas).



De l'eau à volonté

L'eau du robinet est la moins chère, la moins coûteuse en énergie (ni déchets plastiques ni transport). En France, elle est bien contrôlée et de bonne qualité.

Attention aux boissons alcoolisées : il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, afin de limiter les risques de cancer de l'appareil digestif, de maladies cardio-vasculaires et de cirrhose.

Vrai ou faux ?

Il suffit de boire quand on a soif.
Faux, la soif est déjà un signe de déshydratation et de stress pour les cellules.

Descriptif

- 1- Affiche titre**
- 2- La pyramide des aliments**
- 3- De l'eau à volonté**
- 4- Féculents à chaque repas**
- 5- Légumes et fruits**
- 6- Lait**
- 7- Viande, poisson, œuf**
- 8- Matières grasses**
- 9- Sucre et sel**
- 10- Et bouger !**