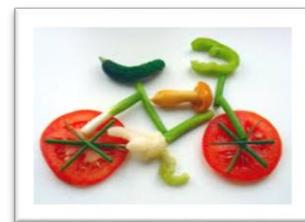


# L'équilibre alimentaire



Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie :

- Pour la respiration, la digestion, la circulation.
- Pour la croissance et le remplacement des cellules mortes.
- Pour l'activité physique et intellectuelle normale.



Et ce sont justement les aliments que nous mangeons qui permettent de produire cette énergie.

En fait, il se produit une réaction chimique entre l'oxygène que nous respirons et les aliments que nous ingérons. Cette oxydation produit de l'énergie, sous forme de chaleur, qui elle-même permet aux cellules de notre corps de fonctionner correctement. La quantité d'énergie dégagée par cette oxydation des aliments se mesure en kilo calories (kcal).

Entre 8 et 12 ans, un enfant doit consommer entre 2 200 et 2 600 calories par jour. En dessous de cette quantité, les enfants risquent la « **sous-nutrition** ».

Si l'alimentation apporte régulièrement plus de 2 600 calories par jour, sans activité physique, les enfants risquent l'obésité. C'est la « **surnutrition** ».

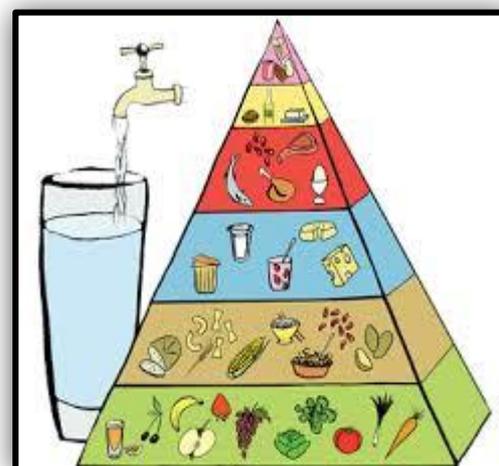


A certains moments de la vie, on a besoin de plus de calories : un enfant qui grandit, une femme qui attend un bébé ou qui allaite, quelqu'un qui a une activité physique importante. (Exemple : un déménageur a besoin de 3500 calories par jour.)

## Les besoins alimentaires

Les aliments peuvent être classés en trois groupes. Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être équilibrée, variée et apporter des aliments de chaque groupe ainsi que de l'eau.

- **les aliments protecteurs** : ils assurent notre bonne santé. Ce sont les aliments qui nous apportent des **vitamines** et des **sels minéraux**. (les fruits, les légumes crus ou peu cuits, le sel).
- **Les aliments constructeurs** : ils aident à construire et entretenir le corps. Ce sont les aliments riches en **calcium** (produits laitiers) pour les os et les dents, en **protéines** végétales (le blé, le riz, les lentilles,...) et en protéines animales (la viande, les œufs, le poisson, le lait,...)
- **Les aliments énergétiques** : ils donnent de l'énergie pour le fonctionnement et les activités du corps.
  - Les **lipides** (l'huile, les corps gras, les graines, les noix)
  - Les **glucides** (ou sucres) **lents** (les pâtes, le riz, le pain, les pommes de terre)
  - Les **glucides** (ou sucres) **rapides** (le sucre, le miel, les fruits)



# L'équilibre alimentaire

## QUESTIONNAIRE

Nom : .....

Date : .....

1/ Pour quelle raison notre corps a-t-il besoin d'énergie ?

.....  
.....

2/ Où trouve-t-il cette énergie ?

.....

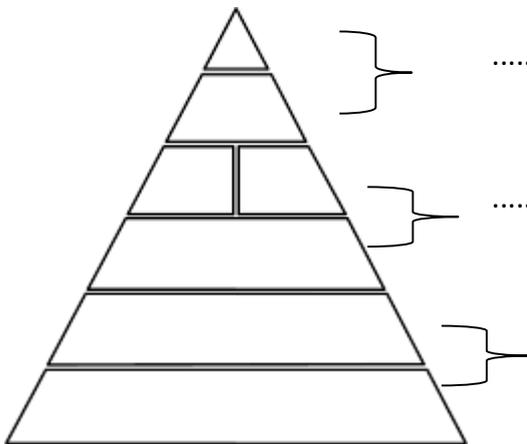
3/ Quel est le nom de la mesure de l'énergie fournit par l'oxydation des aliments et de l'air ?

.....

4/ Qui sont les personnes qui ont le plus besoin de calories ?

.....

5/ Reporte les trois groupes d'aliments essentiels dans cette pyramide :



.....  
.....  
.....

6/ Donne un exemple d'aliment pour chaque besoin :

- je veux être en bonne santé, je peux manger .....
- je veux avoir des dents solides, je peux manger .....
- j'ai besoin d'énergie pour me dépenser, je peux manger .....

7/ Propose une entrée, un plat et un dessert pour composer un menu équilibré :

entrée	plat	dessert