



Chapitre 2

Équilibrer son alimentation

J'observe

Regarde ces aliments.



Je cherche

- ① **Compose un menu équilibré pour ta journée :**
 - entoure en bleu les aliments qui doivent composer ton petit déjeuner,
 - entoure en vert ceux qui doivent composer ton déjeuner,
 - entoure en rouge ceux que tu prendras au goûter,
 - entoure en noir ceux que tu prendras au dîner.

- ② **Que manque-t-il dans ces illustrations ? Un indice : c'est quelque chose de vital.**

.....

③ **Identifie les principales familles d'aliments.**

Ce que nous apportons, et comment il faut nous consommer	Nous sommes
<p>Source de vitamines, de minéraux et de fibres, nous ne sommes pas une source d'énergie importante mais nous sommes indispensables à ta santé.</p> <p>Mange-nous à chaque repas (et pour combler tes petits creux) : 5 par jour.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Nous sommes ton carburant. Nous t'apportons avec les glucides l'énergie nécessaire pour tous tes mouvements quotidiens, et constituons des réserves dans lesquelles ton organisme puise progressivement. Grâce à nous, tu peux attendre le repas suivant sans avoir faim.</p> <p>A chaque repas et selon l'appétit, et en évitant les accompagnements à base de sauce grasse ou de beurre.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Avec nous, voilà du calcium, indispensable pour bien grandir et avoir des os solides.</p> <p>3 ou 4 par jour (en fonction de la portion et de leur richesse en calcium).</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Riches en protéines, nous permettons de construire et d'entretenir les muscles, la peau et les organes comme le cœur et le cerveau. Nous apportons aussi du fer pour ta vitalité.</p> <p>1 ou 2 fois par jour.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Si nous permettons à tes cellules de se construire, nous sommes aussi très caloriques et dangereuses pour le fonctionnement du cœur et des vaisseaux... Alors de petites quantités suffisent.</p> <p>Limiter la consommation.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Nous ne sommes pas vraiment nécessaires à l'équilibre alimentaire... Nous sommes d'abord des aliments que tu peux prendre pour ton plaisir. Mais pas trop ! Car nous sommes très caloriques.</p> <p>Limiter la consommation.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Chaque jour évacuée de ton organisme, dans la sueur et l'urine, je suis vitale pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. J'ai de très nombreuses concurrentes, souvent trop sucrées, mais je suis la seule qui soit essentielle à ton corps. C'est moi que tu dois boire à volonté.</p> <p>A volonté.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

④ Imaginons que tu fasses du sport de compétition. Quels aliments dois-tu alors privilégier dans ton alimentation ?

.....

.....

.....

Je retiens

Bien manger, c'est avant tout avoir une alimentation équilibrée et variée tous les jours :

- consommer toutes les familles d'aliments est le meilleur moyen de grandir de façon harmonieuse en entretenant ta santé. C'est en plus une opportunité formidable de te faire plaisir en découvrant de nouveaux goûts et de nouvelles sensations.

Il faut pratiquer une activité physique quotidienne :

- en bougeant au moins 30 minutes par jour, tu peux dépenser l'énergie que t'apporte ton alimentation. Ainsi, plus tu bouges, plus tu utilises tes réserves, et plus ton organisme est en bonne forme.

Lorsque tu bouges beaucoup, si tu es une sportive ou un sportif, tu peux adapter ton alimentation. Tu dois manger de tout, comme tes amis non sportifs, mais en apportant à ton corps plus de carburant car il en a plus besoin :

- avant l'effort, constitue tes réserves d'énergie. Les glucides, présents dans les pâtes, le riz ou le pain, te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir, ou 3 heures au minimum avant ta séance de sport, pour ne pas être en pleine digestion au moment de ton effort.
- pendant l'effort, si ton épreuve est vraiment longue (plus de 1 heure) et si tu ressens une « fringale », tu peux prendre de l'eau sucrée ou des barres céréalières, pâtes de fruits, petits sandwiches (pain, jambon)... Mais surtout pas de barres grasses, sucrées ou chocolatées, car elles mettront trop de temps à quitter ton estomac. Et puis, ce coup de pompe n'a aucune raison d'arriver... si tu t'es bien alimenté(e) avant.
- après l'effort, pour récupérer et recharger ton organisme, privilégie les produits laitiers (en évitant les produits trop sucrés et gras ou salés et gras), les fruits, les légumes, les féculents.
- **et surtout... bois de l'eau avant, pendant et après l'effort.**

Info Tour

Sur le Tour de France, quand le départ de l'étape est matinal, le repas des coureurs la veille au soir comprend beaucoup de féculents. Le petit déjeuner du matin, 3 heures avant de monter sur la bicyclette, permet de « faire le plein », car les réserves en énergie ont un peu baissé pendant la nuit. Les coureurs parcourent des étapes qui durent plus de 5 heures. Ils déjeunent donc en selle.