L’alimentation saine

L’**eau** (qui constitue 65% de la masse de notre corps) aide à conduire tous nutriments ( = résultat de la digestion des aliments) vers les parties du corps qui en ont besoin. L’eau maintient aussi notre corps à la température de 37°. Quand on a trop chaud, on transpire et on élimine de l’eau. On perd aussi de l’eau lors de la respiration (pensons à la buée que nous dégageons quand il fait froid). Il est donc important de boire de l’eau.

Les **féculents** (pain, pâtes, céréales et légumes secs) donnent au corps de l’énergie qui se libère lentement.

Si on mange du pain, du riz ou des pâtes complètes, il y a en plus des fibres qui sont bonnes pour le transit intestinal.

De plus, les féculents apportent des protéines végétales, des vitamines, des sels minéraux.

Les **fruits et les légumes** contiennent différentes sortes de vitamines qui aident le corps à résister aux maladies et à le faire bien fonctionner.

La *vitamine A* est bonne pour la peau, elle la protège contre les coups de soleil. Elle aide à avoir une bonne vue.

La *vitamine B* permet d’assimiler les protéines, les glucides et les lipides.

La *vitamine C* est anti-fatigue et anti-infection.

La *vitamine D* aide le calcium à se fixer sur les os et les dents.

Les fruits et légumes contiennent aussi des fibres qui sont bonnes pour le transit intestinal.

Le **lait et les produits laitiers** contiennent du calcium qui construit les os et les dents et les rendent solides, résistants et les font grandir.

La **viande et le poisson** contiennent des protéines. Celles-ci servent pour la croissance des os et des muscles.

La viande rouge contient du fer, nécessaire à la fabrication du sang qui transporte l’oxygène dans le corps.

La charcuterie étant très riche en sel et en graisse, il faut en limiter la consommation.

Les **matières grasses** constituent essentiellement nos réserves d’énergie. Elles permettent l’assimilation de certaines vitamines et sont aussi des matériaux de construction de notre corps. Nous en consommons souvent de trop. Elles sont souvent cachées : dans les chips, charcuteries, pizzas, biscuits, etc. Elles permettent l’assimilation de certaines vitamines et sont aussi des matériaux de construction de notre corps.

Les **friandises** (très sucrées et / ou très grasses) donnent de l’énergie vite épuisée et font grossir, sans apporter d’éléments essentiels.

Il faut ajouter que **l’activité physique** est importante : 30 minutes par jour.

Exemples : - marcher

 - utiliser les escaliers

 - passer moins de temps devant la télé ou l’ordinateur

 - jouer dehors

 - faire du vélo

Effets favorables de l’activité physique :

 - allongement de la durée de vie

 - santé du cœur

 - tension artérielle meilleure

 - cholestérol sanguin plus bas

 - prévention du cancer du côlon

 - contrôle du poids

 - ostéoporose évitée

 - moins de symptômes d’anxiété et de dépression

Tableau considéré comme idéal

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aliments | A chaque repas | Minimum 2 x par jour | 1 à 2 x par jour | 1 x toutes les 2 semaines | A éviter ! |
| Boissons - Eau | x |  |  |  |  |
| Boissons –limonades / boissons sucrées |  |  |  |  | x |
| Féculents : pommes de terre/ riz / pâtes/ pain / etc. | x |  |  |  |  |
| Féculents rissolés :frites / croquettes |  |  |  | x |  |
| Fruits |  | x |  |  |  |
| Légumes |  | x |  |  |  |
| Viande, volaille, œuf, poisson |  |  | x |  |  |
| Produits laitiers : lait, yaourt, fromage |  | x |  |  |  |
| Bonbons |  |  |  |  | x |
| Gâteaux |  |  |  |  | x |
| Chocolat |  |  |  |  | x |
| Chips et en-cas salés |  |  |  |  | x |
| Céréales (avec chocolat et miel par ex.) |  |  |  |  | x |