

Fiche information : Les bases d'une bonne alimentation

Les familles d'aliments

Il en existe 7 :

- Les boissons (eau, thé...)
- Les produits laitiers (lait, yaourt, fromage, sauf beurre)
- Les viandes, les poissons et les œufs
- Les légumes et les fruits
- Les féculents (céréales, pommes de terre, pain, pâtes, riz légumes secs...)
- Les matières grasses (beurre, huile, margarine)
- Les produits sucrés (sucre)

Les nutriments

Tous les aliments apportent des nutriments (calories), nécessaires au bon développement de l'organisme :

Les Protides	Protides animales :	Protides végétales :
<p>Élément de construction et d'entretien de tous les tissus (notamment les muscles, les os, les organes..).</p> <p>Constituent aussi les hormones et les anticorps c'est pourquoi ils jouent un rôle important dans le système immunitaire.</p>	<p>Viandes Poissons Œufs Produits laitiers</p>	<p>Féculents (riz, pâtes, légumes secs, pain,...) Soja</p>

Les Lipides	Lipides d'origine animale :	Lipides d'origine végétale :
<p>Source principale d'énergie</p>	<p>Matières grasses (beurre) Viandes Poissons Œufs Produits laitiers</p>	<p>Matières grasses (huiles, margarines, ...)</p>

Les Glucides	Glucides simples	Glucides complexes
<p>Source d'énergie rapide (pour le travail musculaire)</p> <p>Carburant de l'organisme</p> <p>Première source d'énergie pour le cerveau</p>	<p>Produits sucrés (sucre-miel) Fruits et légumes Lait</p>	<p>Féculents (céréales, légumes secs, pomme de terre)</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger

L'eau (contient des micro nutriments)	
Indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.	Eau issue des boissons Eau issue des aliments (fruits, légumes, laitages)

Les fibres	
Transit intestinal Rassasiement et satiété	Aliments « complets »

Les vitamines

Les aliments apportent également des vitamines et des minéraux :

ALIMENTS	VITAMINES	MINÉRAUX
Les boissons		Calcium, Magnésium, Sodium (en quantité variable)
Les produits laitiers	Vitamine A (croissance – reproduction, protection peau et vue) Vitamine D (favorise la densité osseuse)	Calcium (constituant des os et des dents, fonctionnement des cellules nerveuses, contrôle du rythme cardiaque)
Les viandes, les poissons et les œufs	Vitamine A (foie) Vitamine D	Fer (favorise la constitution de globules rouges) Potassium (contraction des muscles et du cœur) Sodium
Les légumes et les fruits	Vitamine C (défense de l'organisme, lutte contre l'infection, la fatigue..., favorise l'absorption du fer)	Calcium Potassium Fer (légumes à feuille)
Les féculents	Vitamine B	Calcium Magnésium (rôle dans le fonctionnement des cellules et la transmission de l'influx nerveux, contraction des muscles et du cœur) Potassium
Les matières grasses	Vitamine A Vitamine E	Magnésium Fer
Les produits sucrés		Magnésium Sodium

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger

Tous les aliments apportent des vitamines du Groupe B (B1 à B12 : Aide au bon fonctionnement cellulaire, du système nerveux, et musculaire).

En somme les aliments sont regroupés par groupe en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles majoritaires et communes mais la plupart sont complexes.

Le corps a besoin, de quatre types d'aliments : l'eau, les aliments de construction, les aliments de protection et les aliments énergétiques. Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas doivent contenir au moins un aliment de chaque groupe (au nombre de 7) mais en quantité variable selon l'âge, le sexe et l'activité de l'individu.

Les groupes d'aliments

- **Les aliments constructeurs** : servent à la construction de notre organisme (pour grandir) et pour son entretien (le squelette et les muscles) :
 - Viandes, poissons œufs (1 à 2 fois par jour selon l'âge)
 - Produits laitiers (à chaque repas soit 3 à 4 fois par jour)

- **Les aliments protecteurs** : ils apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments pour la vitalité et la protection contre les maladies :
 - Fruits et légumes (500g par jour dont au moins 2 00g crus)
 - Eau (1,5L par jour minimum)

- **Les aliments énergétiques** : ils apportent les sources d'énergie (sucres) de l'organisme pour l'énergie et le tonus : courir, jouer, respirer.
 - Matières grasses (en quantité raisonnable, modérer la consommation)
 - Féculents (à chaque repas en fonction de l'appétit, de l'âge, du sexe, et de l'activité physique)
 - Produits sucrés (à consommer avec modération)

Pour obtenir un repas équilibré, il est bon d'avoir un aliment de chacun de ces trois groupes dans son assiette. L'équilibre nutritionnel peut aussi être recherché sur la journée voire sur la semaine. L'important est de manger diversifié et en quantités adaptées aux besoins pour s'assurer d'accéder à tous les éléments nécessaires à notre corps.

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :

