

# ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire, c'est une alimentation :

Bien rythmée



3 repas par jour,  
à heures régulières

Diversifiée



Manger de tout en  
quantité suffisante  
et raisonnable

Traditionnelle



Se mettre à table,  
prendre le temps  
de manger, sans excès  
mais aussi sans restriction

Agréable



En profitant des  
plaisirs de la table

**Une alimentation équilibrée doit apporter les éléments nutritifs permettant le bon fonctionnement de l'organisme :**

- Les protéines (les oeufs, la viande, le poisson, les légumineuses)
- Les graisses (les huiles, les fruits à coque, le gras du poisson)
- Les sucres (le pain, les féculents, les fruits)

**Cette alimentation doit aussi permettre un équilibre entre l'apport en énergie et les dépenses énergétique de la journée !** Par exemple, l'apport énergétique doit être augmentée si une activité physique plus intense est prévue dans la journée.

Un menu équilibré doit être composé de chaque groupe d'aliments :

- **L'eau** : C'est la seule boisson indispensable à l'organisme. **Boire avant d'avoir soif !**
- **Les féculents** : Pâtes, pommes de terre, riz, légumes secs, pain... la base de notre alimentation. Ils apportent l'énergie nécessaire pour la journée. Ils doivent être présents à chaque repas et la quantité varie l'activité physique de la journée. **Privilégier les produits complets et semi-complets.**
- **Les fruits et légumes** : 5 rations minimum par jour. À consommer crus et cuits, en entrée, en accompagnement et en dessert. **Ils apportent de nombreuses vitamines, des minéraux, des fibres et des antioxydants.**
- **Viandes, poissons, oeufs, légumineuses** : Nécessaires pour l'entretien musculaire. **En consommer 100 à 200g par jour.** Le poisson doit être présent 2 à 3 fois par semaine.
- **Les produits laitiers** : Ils apportent le calcium nécessaire à la solidité du squelette. **Il faut en consommer 2 portions par jour** (sous forme de lait, de fromage, de yaourts...). Limiter le fromage à une part de 30 g par jour.
- **Les matières grasses** : Elles sont importantes pour la synthèse des cellules de l'organisme. Il est important de **varier les sources** (huile de colza, huile de noix, une noix de beurre cru, fruits à coque sans sel..) et d'éviter de faire frire les graisses.

Les produits sucrés comme le sucre d'ajout, les bonbons, les crèmes glacés, jus de fruits ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire. L'alcool apporte également beaucoup de calories et n'est pas nécessaire à l'équilibre alimentaire.