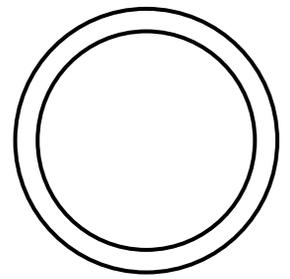


Bien manger

Les besoins de l'organisme



1. APPORTS ET BESOINS

JE DÉCOUVRE

Notre corps a besoin d'énergie en permanence pour fonctionner : quand nous marchons, quand nous jouons, quand nous travaillons et même quand nous dormons !

Par quoi cette énergie est-elle fournie ?

1. DES BESOINS CONTINUS

Pour fonctionner, notre corps a besoin en permanence d'oxygène, qui est apportée par la respiration et qui permet notamment à nos cellules de transformer les nutriments^{*} en énergie.

Il a aussi régulièrement besoin d'eau pour compenser les pertes quotidiennes (respiration, sueur, selles, urine).





Le
sais-tu ?

Près de 60 % du corps humain
d'un homme adulte est constitué d'eau,
soit 42 litres d'eau chez une personne de 70 kg.

À la naissance, ce pourcentage
atteint même 78 % chez le bébé !

Nous avons aussi besoin d'énergie pour marcher, travailler, jouer... et les aliments apportent cette énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

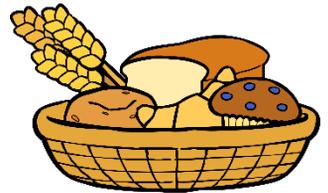
2. DES APPORTS DISCONTINUS

Si nos besoins en eau et en oxygène sont continus, les apports en nourriture sont pour leur part discontinus, car nous mangeons la plupart du temps lors de 4 repas : le petit-déjeuner, le déjeuner, le gouter et le dîner.

Nos habitudes alimentaires peuvent néanmoins être très différentes d'un individu à l'autre, mais aussi d'une région à l'autre et d'un pays à l'autre.

VOCABULAIRE

- ➊ Aliment : ce qui nourrit et permet à notre corps de fonctionner et de se développer.
- ➋ Nutriments : parties « nourrissantes » des aliments qui sont récupérées par le sang pour nourrir les muscles et les organes.



JE RETIENS <https://laclassebleue.fr/>

Notre corps travaille comme une machine et il a besoin de carburant pour pouvoir fonctionner.

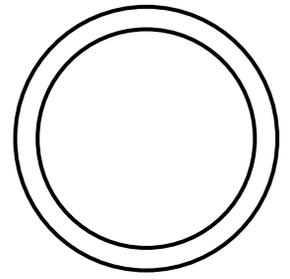
Cette énergie est fournie par la nourriture et la respiration.

Notre corps a également besoin de beaucoup d'eau pour fonctionner.

Si nos besoins en énergie sont continus, les apports en nourriture sont en revanche discontinus : ce sont les repas que nous prenons chaque jour (petit-déjeuner, déjeuner, gouter et dîner).

Bien manger

Les besoins de l'organisme



2. LES FAMILLES D'ALIMENTS

JE DÉCOUVRE

Les aliments que nous consommons peuvent être classés en 7 groupes ou familles d'aliments.

Chaque groupe contribue à apporter ce dont le corps a besoin.

1. LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Aucun aliment ne contient à lui tout seul ce qui est nécessaire pour la santé.

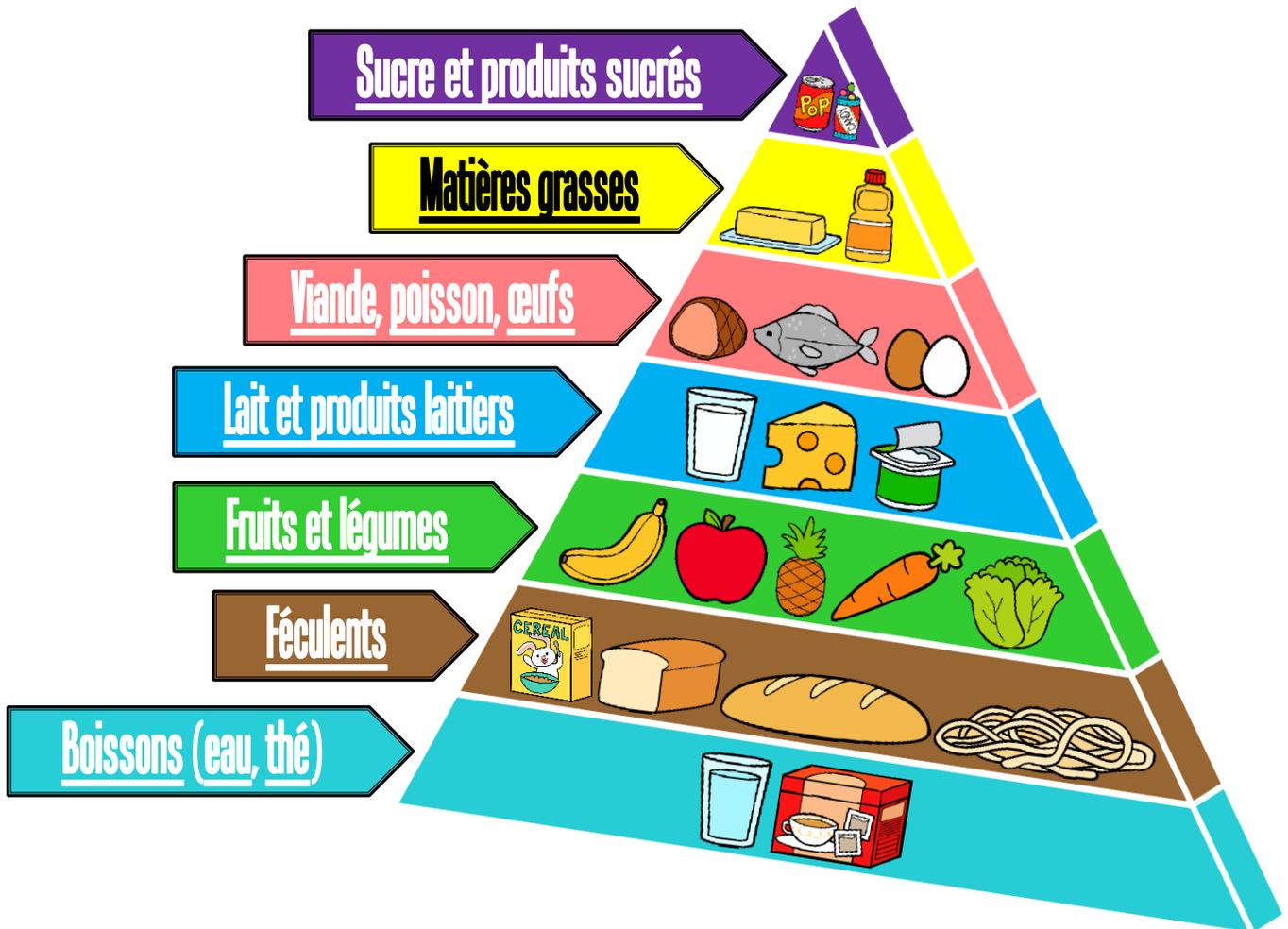
Il faut donc manger un peu de tout !

La pyramide alimentaire peut t'aider à manger équilibré car elle permet de bien visualiser les apports journaliers recommandés.



Les aliments y sont en effet regroupés par familles. Chacune apporte les éléments nutritifs indispensables à ton corps.

En bas de la pyramide, on trouve les groupes d'aliments les plus indispensables au bon fonctionnement du corps; en haut, ceux dont il faut limiter la consommation !



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

2. LE RÔLE DE CHAQUE FAMILLE

Chaque famille d'aliments joue un rôle dans le fonctionnement de notre corps.



Viande, poisson, œufs



Lait et produits laitiers

les aliments bâtisseurs

Ils permettent au corps de grandir, de fabriquer les muscles, les os et la peau, ...

Les aliments énergétiques

Ils permettent au corps de fonctionner, de le mettre en mouvement.

Féculents

Matières grasses



Fruits



Légumes

Les aliments protecteurs

Les fibres, les vitamines et les minéraux qu'ils contiennent permettent de consolider le corps et de le garder en forme.

Un menu équilibré contient des aliments de chaque famille en quantité raisonnable.

JE RETIENS



Les produits sucrés et les matières grasses doivent être consommés sans excès !
Gare aussi au sel, dont il vaut mieux limiter la consommation également...

Les aliments sont classés en 7 familles qui apportent des éléments nécessaires au bon fonctionnement et au développement du corps.

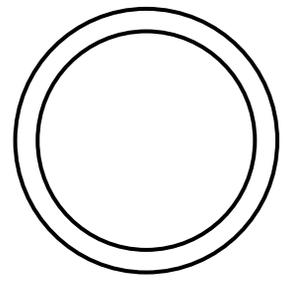
Les viandes, poissons, œufs et les produits laitiers sont des aliments bâtisseurs qui permettent la croissance.

Les féculents (= céréales et dérivés) et les matières grasses sont pour leur part des aliments énergétiques qui assurent le bon fonctionnement du corps.

Les fruits et les légumes, enfin, sont des aliments protecteurs qui maintiennent le corps en bonne santé.

Bien manger

Les besoins de l'organisme



3. AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE ALIMENTAIRE

JE DÉCOUVRE

Pour être et rester en bonne santé, avoir une alimentation équilibrée est essentiel.
Comment y parvenir ?

Quels sont les dangers d'une alimentation déséquilibrée ?

1. DES BESOINS DIFFÉRENTS

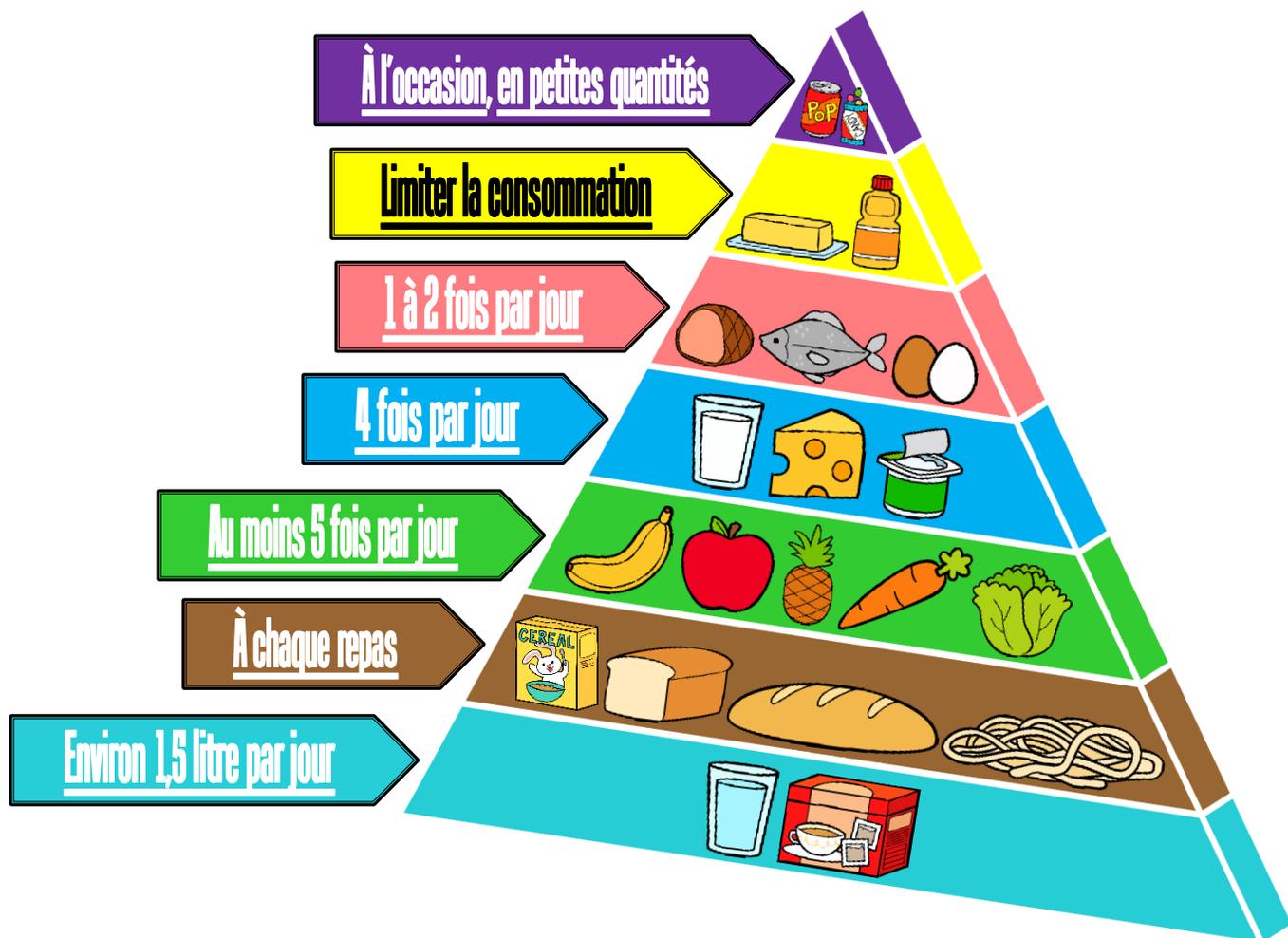
Les besoins de l'organisme changent en fonction de l'âge, de l'activité et des conditions de l'environnement.

Ainsi, un adolescent a besoin de manger plus qu'une personne âgée; un travailleur manuel doit manger davantage qu'une personne inactive; lorsqu'il fait froid, on a besoin de plus de calories, ...



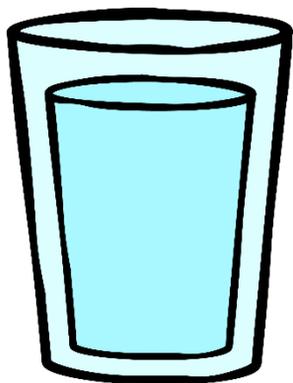
2. UNE ALIMENTATION VARIÉE ET MESURÉE

Pour avoir une bonne hygiène alimentaire, il faut commencer par manger des 3 grands types d'aliments (bâtisseurs, énergétiques et protecteurs) tous les jours.



LES QUANTITÉS RECOMMANDÉES

3. L'INDISPENSABLE EAU



Le corps humain est constitué d'environ 60 % d'eau, car celle-ci a de nombreuses fonctions dans l'organisme.

Elle permet notamment la circulation des nutriments, des déchets et de l'oxygène.

Or, chaque jour, le corps perd environ deux litres d'eau par la sueur, l'urine, les selles ainsi que par simple évaporation à travers la peau ou les poumons.

Il faut donc compenser ces pertes en absorbant la même quantité

d'eau car, sans cela, l'activité des organes serait gravement ralentie.

4. LES DANGERS D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE



Une alimentation déséquilibrée (trop riche en sucres, en graisses, ...) peut entraîner des maladies ou des problèmes graves.

Pense qu'une barre chocolatée, par exemple, contient l'équivalent de 5 sucres et d'une cuillère à café d'huile !

Il ne faut pas trop en manger et uniquement pour le plaisir.

Pour garder une alimentation équilibrée, il est donc important de limiter le sel, les matières grasses et les produits sucrés.

5. BIEN BOUGER

Pour maintenir son équilibre, le corps a également besoin d'activité.

Lorsqu'il reçoit des aliments dont il n'a pas besoin, le corps les stocke sous forme de graisse.

Or un excès de graisse peut entraîner, à la longue, des problèmes de circulation du sang et des maladies cardiaques.

Pour améliorer ton état de santé et rester en forme, il faut donc aussi pratiquer une activité physique régulière (au moins 1 heure par jour) !



JE RETIENS <https://laclassedevie.fr/>

Pour obtenir tout ce dont notre corps a besoin, il faut manger tous les jours un peu de tout en quantité modérée.

La base idéale d'une alimentation quotidienne équilibrée se constitue :

- d'un féculent à chaque repas,
- de viande ou de poisson 1 à 2 fois par jour,
- de 3 à 4 produits laitiers par jour,
- d'au moins 5 fruits et légumes par jour.

Sans oublier bien sûr de l'eau, seule boisson indispensable pour ton corps !

Il faut en revanche limiter la consommation de sel, de matières grasses et de produits sucrés.

Pour rester en forme, la pratique d'une activité physique régulière est aussi vivement recommandée.