

Les secrets d'une BONNE **alimentation...**



Une alimentation équilibrée passe par quelques règles très simples.

D'abord, il faut varier les plaisirs en mangeant de tout et en quantité suffisante et raisonnable.

Chaque journée doit comporter trois ou quatre repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Dans chaque menu, tu dois prendre du pain, un produit laitier, un fruit ou un légume cru, et de l'eau à volonté.

Tu dois également manger une viande ou un poisson une fois par jour, ainsi qu'un légume cuit au déjeuner et un féculent au dîner, ou vice-versa.

Mais pourquoi est-ce donc si important de manger varié ?

Pour avoir tous les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin bien entendu !

Dans les laitages, par exemple, tu trouveras du calcium.

Dans la viande et le poisson, des protéines, mais aussi de fer, des vitamines et du phosphore, utiles au bon fonctionnement de notre cerveau.

Les fruits et les légumes t'apporteront des vitamines, de l'eau, du sucre et du calcium, indispensables à ta croissance.

Enfin, le pain, les pâtes et les céréales fournissent les sucres lents qui t'aideront, tout au long de la journée, à avoir de l'énergie et à tenir dans les moments d'efforts.

Tu dois donc manger correctement et régulièrement.

Tu ne dois surtout pas négliger le repas du matin. Il représente une grande partie des apports alimentaires de la journée.

En effet, après une bonne nuit de sommeil, rien de tel qu'un bon petit déjeuner pour éviter la fatigue et les tiraillements d'estomac sur le coup des 10 heures...

Un petit déjeuner équilibré doit comporter un aliment de chacune de ces trois familles :

- les produits laitiers
- les féculents
- les fruits.

Questionnaire de lecture :

Les secrets d'une bonne alimentation...

1) Recopie les phrases en séparant les mots.

Les fruits et légumes apporteront des vitamines indispensables à la croissance.

→

.....

Tu dois manger correctement et régulièrement pour éviter des problèmes de santé.

→

.....

2) Donne deux exemples d'aliments appartenant à ces familles :

➤ féculents :

➤ sucres rapides :

3) Dans ces phrases :

- entoure en rouge les déterminants
- entoure en bleu les verbes
- souligne les noms
- entoure en vert les pronoms



Tu dois penser à avoir une alimentation équilibrée.

Tu trouveras du calcium dans le lait. Un coca est bon, mais l'eau est bien meilleure !

Il faut prendre un bon petit déjeuner pour pouvoir tenir toute la journée.

Les sucres lents sont de meilleure qualité que les sucres rapides.