

## Comment manger équilibré ?

Pour avoir une alimentation équilibrée, il est nécessaire de manger de façon variée. Il faut consommer chaque jour des aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs. Il faut aussi manger en quantité raisonnable.



La calorie est une unité de mesure qui exprime la quantité d'énergie apportée par un aliment. Les besoins en calories varient en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique. Un sportif aura besoin de plus de calories qu'une personne n'exerçant aucune activité physique.

Une alimentation riche en calories fait prendre du poids. À l'inverse, une alimentation faible en calories fait maigrir.

Pour connaître les apports nutritionnels et énergétiques d'un aliment, on peut regarder son étiquette ou son emballage.

**Produits sucrés : rarement**

**Matières grasses : à limiter**

**Viandes, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour**

**Produits laitiers : 3 par jour**

**Céréales et féculents : à chaque repas**

**Fruits et légumes : 5 par jour**

**Eau à volonté**