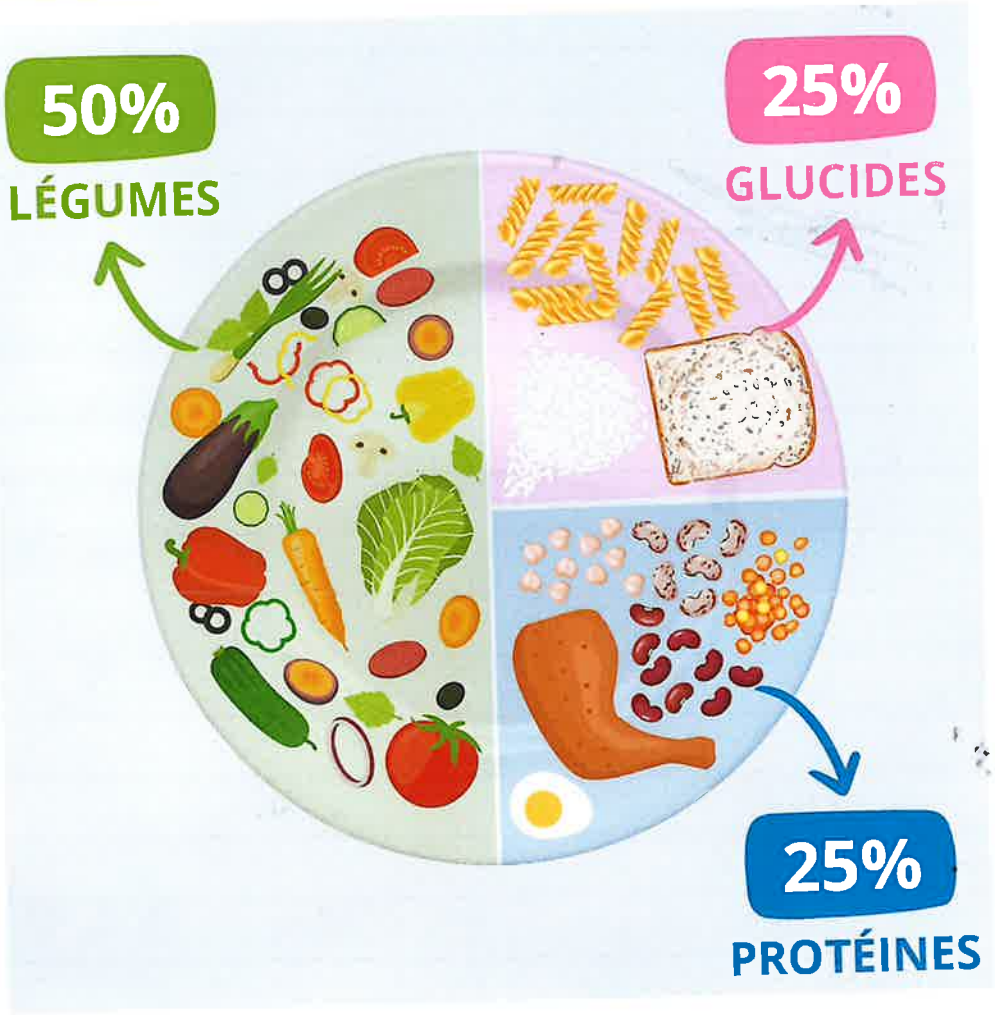
5. L'alimentation: une assiette équilibrée

Une assiette équilibrée contient des aliments variés pour répondre aux besoins de notre corps.

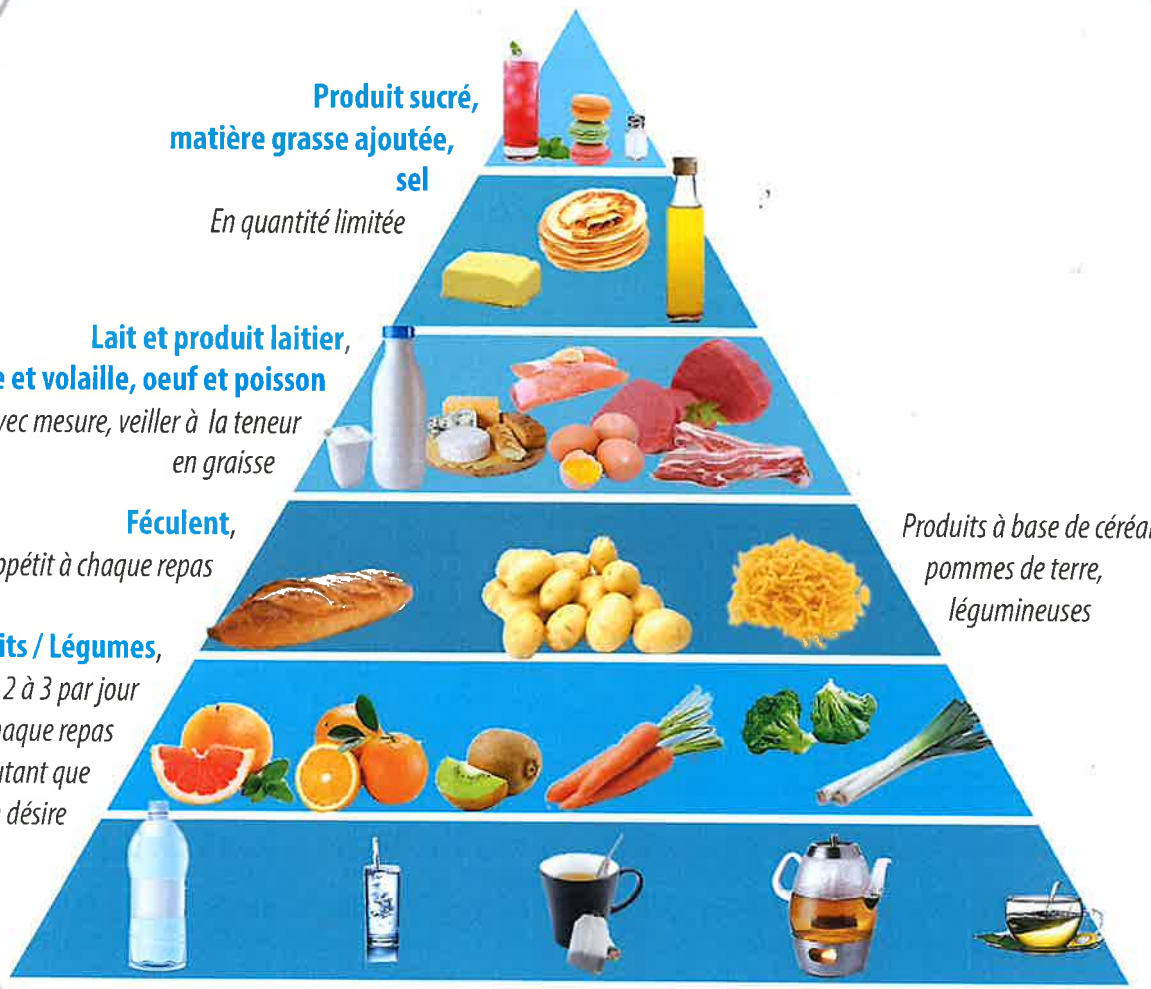
- Des féculents (pain, pâtes, riz) pour l'énergie.
- Des fruits et des légumes pour les vitamines et les fibres
- Des protéines (viande, oeuf, poisson, légumineuses) pour construire le corps

Un peu de matières grasses avec modération (huile, beurre)
L'eau comme boisson
Elle doit être diversifiée et adaptée à l'âge et à l'activité



6. L'alimentation

Les familles d'aliments



Produit sucré, matière grasse ajoutée, sel
En quantité limitée

Lait et produit laitier, Viande et volaille, oeuf et poisson
Avec mesure, veiller à la teneur en graisse

Féculent,
Selon appétit à chaque repas

Produits à base de céréales, pommes de terre, légumineuses

Fruits / Légumes,
2 à 3 par jour à chaque repas autant que l'on désire

Eau, boissons non sucrées (thé, tisanes, infusions,...), à chaque occasion.
Si possible : boire 1,5 L par jour

7. L'alimentation : choix responsable

Un choix responsable, c'est choisir des aliments qui respectent la nature, les animaux et les producteurs.

- des produits locaux / faits près de chez nous !
- de saison / adaptés au moment de l'année !
- ou issus de l'agriculture biologique.

Cela aide à protéger l'environnement et à soutenir les producteurs de sa région.

