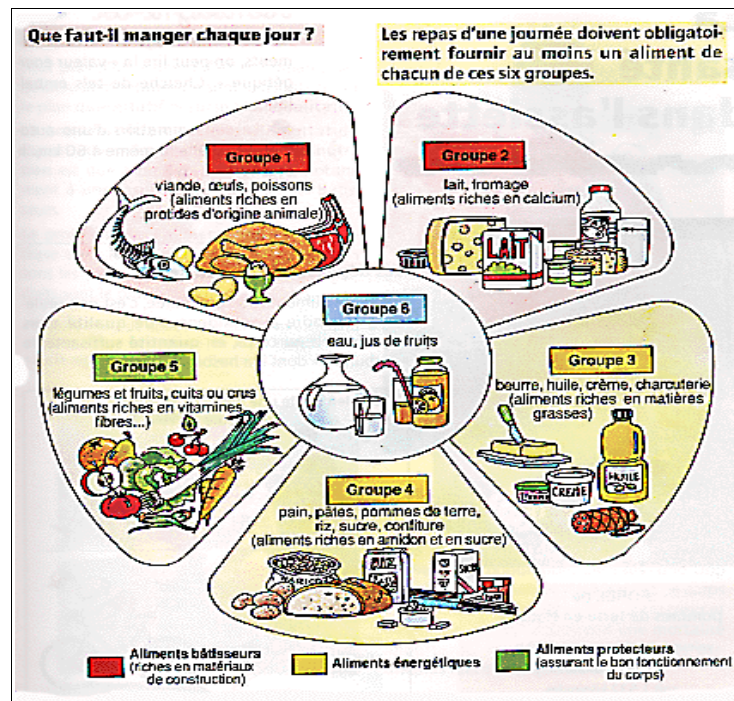


Alimentation : les 5 règles d'or

1) Manger varié !

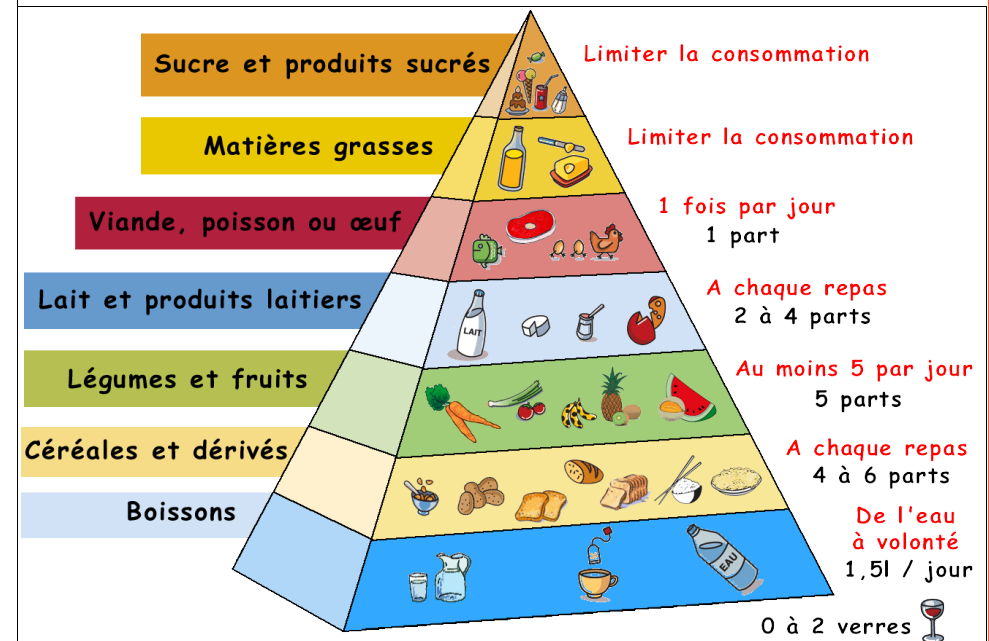


Manger de tout, c'est important !

2) Manger équilibré !

Dans l'expression « équilibre alimentaire », il y a le mot « équilibre ». Donc l'équilibre alimentaire, c'est un équilibre entre les apports (ce que l'on mange) et les dépenses.

Pour avoir un bon équilibre alimentaire, il faut manger équilibré : ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé. Chaque assiette doit être composée de 50 % de légumes et de fruits, 25% de féculents, 25 % de protéines et des produits laitiers.



Cette pyramide alimentaire te rappelle en quelle quantité manger chaque type d'aliment par jour.

3) Bien manger le matin !

Une boisson chaude :

- thé
- café
- chocolat chaud

Un fruit :

Ananas, pomme,
Orange, kiwi,
Pamplemousse,
Goyave, banane...

Un produit laitier :

- yaourt
- fromage blanc
- lait

Des céréales :

- muesli
- biscottes
- tartines (beurre,
confiture, pâte à tartiner)

Et puis aussi :

Croissant, brioche,
Pain au chocolat,
Madeleines,
Pain au lait...

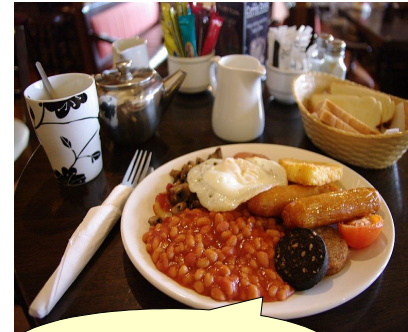


Avant une journée
bien remplie,
C'est important de prendre
des forces !!!

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il améliore la mémoire et favorise la concentration.

4) Composer son petit déjeuner idéal !

Le petit déjeuner varie en fonction des pays et des coutumes :



Angleterre



Japon

Mais l'idéal c'est toujours :



5) Soigner son hygiène bucco-dentaire !

Pour empêcher les bactéries de se développer dans notre bouche et sur nos dents, il faut se brosser les dents.

En plus, on peut aussi faire des bains de bouche.

On doit se brosser les dents **3 FOIS PAR JOUR** après les repas matin, midi et soir.

Pour être efficace, le brossage doit durer au moins **3 minutes**.



Dossier réalisé par :

Les élèves de 5eC

Avec l'aide de :

*Mme Ben Doua
(professeur de SVT)*

*Mme Féliol
(professeur documentaliste)*

*Mme Ripert
(infirmière)*