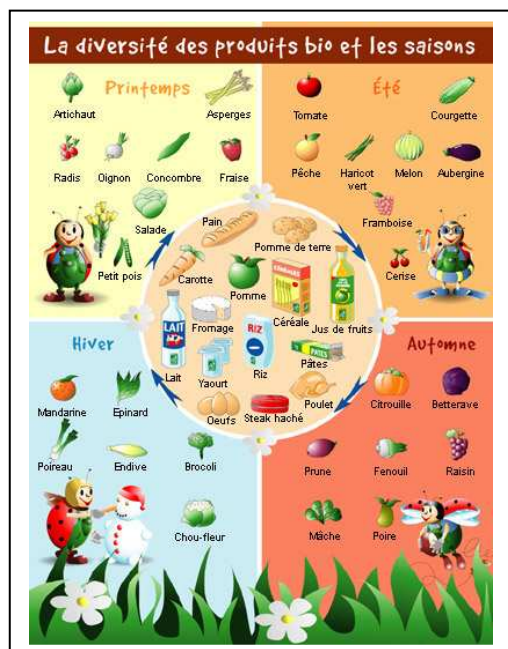


## QUELS SONT TES BESOINS ALIMENTAIRES?<sup>1</sup>

Cette énergie que l'on trouve dans la nourriture, on a pris l'habitude de la mesurer en calories. Entre 8 et 12 ans, pour pouvoir grandir et se développer normalement, un enfant a besoin de consommer entre 2 200 et 2 600 calories par jour. Ce chiffre peut varier en fonction de ton âge, de ton mode de vie, de tes activités, de ton sexe, de ton état de santé,...

Si l'on se base sur les différents besoins de notre corps, les aliments peuvent être classés en 4 groupes qui nous sont tous indispensables:



- **les aliments protecteurs:** ce sont tous ceux qui nous apportent des vitamines (surtout les fruits et légumes, de préférence crus ou légèrement cuits); les vitamines nous aident à nous défendre contre les maladies, et permettent à nos organes de fonctionner au mieux de leur forme;
- **les aliments constructeurs:** ils aident le corps à se construire tout au long de notre vie, à grandir et se développer. Ce sont surtout les aliments riches en calcium (le lait, les yaourts, les fromages...) qui favorisent une bonne croissance des os et des dents. Mais aussi les aliments riches en protéines animales (la viande, le poisson, les œufs...) qui favorisent la formation de nos muscles;
- **les aliments carburants:** ils nous donnent l'énergie nécessaire pour accomplir toutes les activités de la journée. Ce sont les glucides ou

sucres, dont les plus importants sont les sucres dits "lents" (pain complet, pâtes, céréales, légumes secs...);

- **l'eau** est la seule boisson vraiment indispensable, et dont notre corps est déjà principalement composé.

Le tableau suivant te donne quelques repères de consommation quotidienne.

<i>Fruits et légumes</i>	au moins 5 par jour	à chaque repas et en cas de petits creux.
<i>Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</i>	à chaque repas et selon l'appétit	favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis.
<i>Lait et produits laitiers</i>	3 par jour	privilégier la variété, les fromages plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.
<i>Boissons</i>	de l'eau à volonté	au cours et en dehors des repas, limiter les boissons sucrées.
<i>Activité physique</i>	au moins ½ heure de marche par jour	à intégrer dans la vie quotidienne.

<sup>1</sup> Source: <http://www.mangerbouger.be>