

## Entre alimentation

ET ACTIVITÉ

PHYSIQUE

*tout est une question d'équilibre !*

**CE N'EST PAS PARCE QUE L'ON MANGE TROP QUE L'ON GROSSIT,  
C'EST PARCE QUE L'ON MANGE MAL.**

Avec un bon équilibre alimentaire et une dépense physique suffisante tu vas facilement maîtriser ton poids.

Fais du roller, du vélo, de la natation, prends l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur et pratique un sport que tu aimes en dehors du sport que tu pratiques au collège.

### Consomme une fois par jour :

- de la viande, du poisson ou des œufs,
- des pâtes, du riz, des pommes de terre
- ou des légumes secs.

### Consomme plusieurs fois par jour :

- du lait et des produits laitiers,
- des fruits cuits ou crus,
- des légumes cuits ou crus,
- du pain blanc ou pain complet, pains divers et céréales,
- de l'eau.

Le tout accompagné d'une petite quantité de corps gras variés : huile, beurre ou margarine.



### Le sais-tu ?

**1 pain au chocolat = 7 sucres**

**1 hamburger = 6 sucres**

**1 barre chocolatée = 6 sucres**



Institut des Hauts-de-Seine  
[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)  
Tél. : 01.41.37.11.10



**Petit livret**  
d'une bonne  
nutrition



© Illustrations : Milla - Design : Julie Cayzac - Textes : Institut des Hauts-de-Seine

## Les 4 règles

### D'UNE BONNE NUTRITION

**1** Bois au moins 1,5 l d'eau par jour pour hydrater ton corps...

**2** Fais 4 repas par jour. Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. N'oublie pas le petit-déjeuner, il constitue le meilleur allié de la journée. Il représente 20 à 25% de tes besoins quotidiens en énergie.

**3** Mange à heures régulières et prends le temps de bien mastiquer.

Respecte les proportions alimentaires suivantes :

Mange des protéines, des sucres lents, des légumes, des fruits et des produits laitiers. Limite les matières grasses et les sucres rapides.

**4**



## Les glucides, LES PROTÉINES, LES LIPIDES,...

Des glucides POUR LA CONCENTRATION, LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET LE TONUS !

on distingue :

**LES SUCRES LENTS** : pâtes, légumes secs, certains biscuits... fournisseurs durables d'énergie pour l'organisme.

**LES SUCRES RAPIDES** : sucreries, miel, barres chocolatées, pâtisseries...



Consommés avec excès ils favorisent la prise de poids sans diminuer la sensation de faim.

Des protéines POUR LES MUSCLES !

On les trouve surtout dans les viandes, les poissons et les œufs, mais aussi dans les produits laitiers, les légumes secs et les produits céréaliers.



Ce n'est pas en mangeant des épinards que tu obtiendras les muscles de Superman... Mais plutôt en consommant des protéines !



Des produits laitiers et du lait POUR DES OS SOLIDES ET DE BONNES DENTS !

Ce sont des protéines qui apportent aussi des vitamines A et B, et du calcium.

**Astuce** : Si tu n'aimes pas le lait, tu peux le remplacer par du fromage, des yaourts ou des petits suisses.

Des fibres POUR UN BON TRANSIT !

Les fruits et les légumes sont riches en eau, en vitamines, en minéraux et en fibres. Consomme de préférence des fruits ou des légumes frais de saison.

**Astuce** : Sinon pense aux fruits et légumes surgelés.

Des lipides

POUR LE CERVEAU ET LE SYSTÈME NERVEUX.

Les lipides sont indispensables à nos cellules et nous apportent vitamines A, D, E, K. Elles sont présentes naturellement dans la viande, le poisson, le fromage...

Elles se trouvent également dans le beurre, les huiles, la margarine, les plats en sauce, les fritures, les chips et la charcuterie mais ces dernières sont à consommer avec grande modération.

