

# Alimentation saine

L'alimentation est très importante pour la santé. Elle doit être **complète, équilibrée, variée et adaptée aux goûts et besoins** de chaque personne.

Manger est un besoin mais aussi un plaisir et un moment de partage.

Il est très important de **manger tranquillement**, assis à **table ensemble**, avec toute la famille chaque fois que cela sera possible, sans télévision ou autres interférences.

**L'alimentation méditerranéenne** est équilibrée et saine, avec des fruits, légumes frais, légumes secs, pain, riz, pâtes, fruits secs, huile d'olive et petites portions de poisson, viande maigre, œufs et produits laitiers et, pour boire, de l'eau.

**Il est important** de boire un ou deux litres d'eau, de consommer des **produits crus** chaque jour (fruits, salades et fruits secs crus), de manger des **aliments complets** (qui apportent des fibres et des minéraux), d'utiliser de l'**huile d'olive** (de préférence vierge, pour cuisiner et assaisonner), d'utiliser **peu de sel**, de distribuer les aliments en **trois à cinq repas** par jour, de boire le **moins d'alcool possible** et de faire de l'**exercice physique** tous les jours.

Il nous convient d'avoir une **alimentation méditerranéenne et plus végétarienne que carnivore**. Si nous mangeons des céréales complètes et des légumes secs, nous avons dans une même journée les mêmes protéines que si nous mangeons de la viande ou du poisson.

## Quantité de nourriture:

Cela dépend de l'âge, de l'activité physique que nous réalisons et de notre constitution et métabolisme. Les personnes âgées et avec peu d'activité physique doivent manger moins que les jeunes qui travaillent beaucoup.

## Alimentation complète, équilibrée et variée:

Elle sera saine et complète si nous mangeons des **produits frais de saison, locaux et complets**, non raffinés ni traités en usine ou précuisinés, et avec peu de conservateurs ou d'additifs. Il faut manger de tout et varié.

## Exemple de 5 repas par jour:

**1. Petit déjeuner:** boisson (lait animal ou végétal, thé, infusion), féculés (céréales, pain, biscuits...) avec de la charcuterie ou du thon ou confiture, miel, huile d'olive, etc. et/ou yoghourt et fruits frais.

**2. Mi-matin:** Une petite collation, un produit laitier ou un fruit, ou un petit sandwich ou une poignée de fruits secs.

**3. Déjeuner:** Féculés (riz, pâtes, légumes secs, pommes de terre...), et/ou légumes verts, une petite ration de viande, poisson ou œufs, ou bien des légumes secs, une garniture de légumes verts et/ou de légume frais.

**4. Goûter:** Similaire à la collation de mi-matin.

**5. Dîner:** Plus léger que le déjeuner: légumes verts et/ou légume frais, ou soupes, crèmes, poisson ou œuf, ou occasionnellement charcuterie ou fromage.

**La pyramide alimentaire** représente quelle est la quantité que nous devons manger de chaque aliment. Sur la base, plus large, les **aliments que nous devons manger chaque jour**: céréales et féculés, légumes verts, fruits, fruits secs et aliments qui apportent du calcium (comme les produits laitiers). Plus haut, nous trouvons ceux **que nous prendrons deux à trois fois par semaine**: légumes secs, poisson, œufs et viande blanche. Au sommet de la pyramide et sur la partie la plus étroite, se trouvent ceux **que nous ne prendrons qu'occasionnellement**: viande rouge, charcuterie, sucreries, beurre et fritures.

