



L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Quelles sont les familles d'aliments ?

- **Les fruits et légumes** qui nous apportent des vitamines, minéraux et fibres très importants pour notre corps ! Il nous faut 3 portions de fruits par jour (~ 100g par portion) et 2 portions de légumes (~ 200g par portion).
- **Les féculents**, notre carburant pour avoir de l'énergie tout au long de la journée : il nous en faut à chaque repas.
- **Les produits laitiers**, riches en calcium, ils fortifient nos os. La quantité varie selon l'âge, eh oui pour les enfants et les personnes âgées il en faut 3 à 4 par jour alors que pour les adultes il n'en faut que 2.
- **Les protéines** qui nourrissent nos muscles. Il nous en faut 1 à 2 fois par jour avec des protéines animales ou végétales.
- **Les matières grasses**, de préférence végétales (huiles) pour notre cœur et notre cerveau. Ne pas hésiter à utiliser 1 cuillère à soupe de matières grasses à chaque repas.
- **L'eau** est la seule boisson indispensable et tu ne dois pas oublier de boire tout au long de la journée !
- **Les produits sucrés** sont à limiter dans la journée car ils n'apportent rien d'essentiel au corps mais il est vrai que le plaisir est très important aussi !

L'équilibre alimentaire, c'est quoi ?

C'est manger de tout en quantités variées. Eh oui, toutes les familles d'aliments sont importantes pour le corps mais il ne faut pas les prendre en même quantité car elles ne répondent pas aux mêmes besoins.

Mais comment l'équilibre alimentaire est respecté à la cantine ?

L'équilibre alimentaire est respecté sur 20 jours consécutifs. Les diététiciennes du SIVU Co.Cli.Co doivent respecter des fréquences et des grammages d'aliments recommandés par l'Etat : c'est le GEMRCN. C'est pour cela que tu n'as pas de cordon bleu ou de potatoes tous les jours !



**Le rendez-vous
du mois**

Le journal du SIVU
Co.Cli.Co

29/01/24