

## Bien manger et mieux se nourrir

La quantité de calories nécessaire chaque jour à un adulte dépend de nombreux facteurs tels que le **sexe**, l'**âge**, la **taille**, le **poids** ou le **niveau d'activité physique**. Pour un homme adulte, l'apport conseillé en énergie est, en moyenne, de 2 400 à 2 600 calories par jour, selon l'activité. Pour une femme adulte, il est de 1 800 à 2 200 calories.

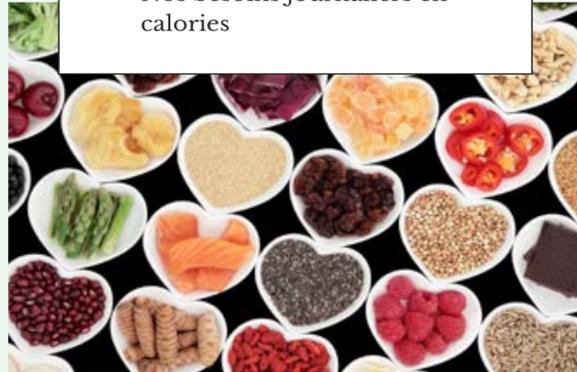
Le corps humain se compose de : environ 20 % de **protéines**, 10 à 15 % de **graisses**, 1 % de **glucides**, 4 à 5 % de **minéraux**. Le pourcentage le plus important est l'**eau**, environ 65 %. Pour fonctionner correctement, le corps humain a besoin d'environ 60 composants, dont au moins 40 sont des nutriments dits "essentiels" (exogènes), indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

**Les clés pour se nourrir intelligemment**  
Pour éviter les carences nutritionnelles qui peuvent entraîner diverses maladies,



### CETTE SEMAINE :

- Comment se nourrir chaque jour ?
- Nos besoins journaliers en calories



il convient d'inclure des produits de tous les groupes dans l'alimentation quotidienne : **céréales**, **fruits et légumes**, **lait et produits laitiers**, produits apportant des protéines complètes, et graisses. Aussi, n'oubliez pas que :

- Le lait et les produits laitiers constituent la principale source de **calcium** dans l'alimentation.
- Il faut limiter la consommation de **graisses** (en particulier les graisses animales).
- Aussi, évitez le **sucre** et les sucreries, ainsi que l'**alcool**.
- Pensez à réduire votre consommation de **sel**.
- Mangez chaque jour beaucoup de **fruits et de légumes**, de préférence crus.
- Buvez beaucoup.
- Mangez **varié** : préparer des repas avec une variété d'aliments.
- **Prenez votre temps**, une bonne mastication facilite la digestion et l'assimilation du repas.

Lisez le texte. Ensuite, décrivez les images :



1



2



3



4



5

Et vous ?  
Qu'est-ce que vous faites pour rester en forme ?