



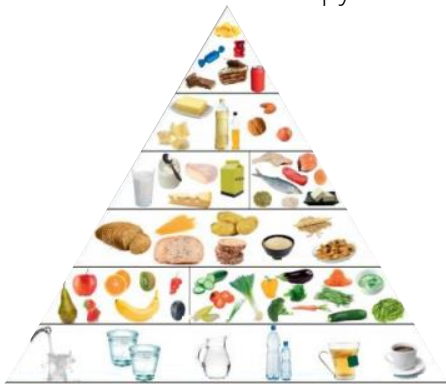
LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS

NOVEMBRE 2018 : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DANS MON ASSIETTE



La pyramide alimentaire

L'équilibre alimentaire représente ce que tu dois donner à ton corps pour qu'il reçoive tout ce dont il a besoin pour: être en bonne santé, bien grandir, savoir se concentrer, être en forme, ... Pour que cet équilibre soit possible, tu dois avoir plusieurs repas variés par jour reprenant des aliments repris dans les 6 familles alimentaires de la pyramide alimentaire.



LEXIQUE

Glucide : il s'agit de la principale source d'énergie de notre corps. Les glucides sont plus connus sous le terme de « sucre ». On peut différencier deux catégories:

- les *glucides complexes* (sucres lents) qui t'apportent de l'énergie pendant une longue durée.
- les *glucides simples* (sucres rapides) qui t'apportent de l'énergie rapide idéale en cas d'effort physique.

