

Produits laitiers, viande, produits sucrés, fruits et légumes... Il faut manger de tout pour grandir et être en bonne santé ! Mais pas dans n'importe quelle quantité, ni à n'importe quelle heure !

Compose avec moi les quatre repas de ta journée en cliquant sur les horloges. Et tu sauras si tu as mangé de façon équilibrée !

Le petit déjeuner :

Aaaouaaah ! Moi, je ne peux pas démarrer la journée sans un petit déjeuner ! Normal, après une bonne nuit de sommeil, le corps a besoin de faire le plein d'énergie. Et pour tenir jusqu'à midi sans avoir de petit creux, il faut boire et manger, même si tu n'as pas un appétit d'ogre au réveil.

Pour être en forme toute la matinée, il faut prendre un petit déjeuner solide. Tu te rends compte ? Ce repas doit représenter un quart de tout ce que tu vas manger dans la journée. Ça ne rigole pas !

Allez, choisis ton plateau !

Plateau 1 : Bol de lait chocolaté, Tartines de pain grillé et beurrées, Kiwi :

Avec ce petit déjeuner, finis les coups de pompe à 11 heures ! Il est très équilibré, mais attention, il faut boire ton bol de chocolat au lait en entier. Eh oui, il ne sert pas qu'à tremper tes tartines. Le lait contient plein de calcium qui permet d'avoir des os et des dents en béton ! Avec ce menu, tu vas être en super forme toute la matinée, grâce à l'énergie que te procure le pain et à la vitamine C du kiwi. À toi les bonnes notes à l'école !

Tu veux connaître la recette d'un bon bol de lait chocolaté ? C'est simple : il suffit de verser un quart de litre de lait dans un bol.

Et d'y mettre deux à trois cuillères à café de chocolat pour le parfumer un peu. Et ce n'est pas la peine de mettre du sucre : le chocolat est déjà sucré.

Le kiwi est un champion de la vitamine C ! Il occupe la deuxième place sur le podium, devant le cassis, et derrière les fraises et les oranges. Comme il est de petite taille, tu peux en manger deux à la fois, car il ne compte que pour une moitié de fruit. Ainsi, le kiwi couvre largement tes besoins de la journée en vitamine C.

Plateau 2 : Fromage blanc, Biscottes beurrées, Jus d'orange :

Ce petit déjeuner complet va te redonner des forces après avoir passé toute une nuit sans manger ! Le jus d'orange est plein de vitamines ! Si tu as le temps, tu peux le presser toi-même, c'est encore meilleur.

Tu as bien raison de manger cinq biscottes. Une ou deux, ça ne suffirait pas pour tenir jusqu'au déjeuner et rester concentré à l'école toute la matinée.

Pour varier, tu peux remplacer le fromage blanc par un yaourt ou un petit-suisse. Et y ajouter du sucre, du miel ou de la confiture. Miam !

En pressant les fruits, on conserve leurs vitamines, mais on détruit leurs fibres. Dommage ! car les fibres ont un rôle très important dans notre transit intestinal. Elles font le ménage dans notre intestin. Avec elles, finis les maux de ventre et la constipation !

Plateau 3 : Yaourt à boire, Céréales nature, Compote :

Du calcium dans le yaourt, des vitamines dans la compote, si tu es pressé(e) ce petit déjeuner fera l'affaire ! Mais attention de ne pas choisir des céréales trop riches en sucre comme celles au chocolat. Le cerveau, pour bien réfléchir, a besoin d'un sucre qui apporte de l'énergie longue durée. Ce sucre s'appelle l'amidon. Alors, cherche des céréales nature, qui en contiennent beaucoup.

Sais-tu que dans 30 g de grains de blé soufflés au caramel, il y a trois morceaux de sucre alors que dans des pétales de maïs dorés au four, il n'y a que la moitié d'un sucre ?

Le yaourt est un concentré de calcium, car il est fabriqué à partir de lait enrichi en poudre de lait. En revanche, tout ce qui est fait avec du lait ne s'appelle pas « yaourt ». Les fromages blancs, les petits-suisse, les flans, les crèmes dessert ne sont pas tous aussi riches en calcium. Rien ne vaut le yaourt nature !

Plateau 4 : Brioche beurrée :

Aïe, aïe, aïe ! Pas terrible ce petit déjeuner ! Où sont les produits laitiers ? Tes os et tes dents ne vont pas être contents. Si tu ne manges pas de fruits, tu vas avoir beaucoup plus de mal à émerger. Les fruits sont pleins de vitamine C, la vitamine antifatigue. Magique !

Attention aussi à la brioche ! Elle est grasse, car elle contient déjà des œufs et du beurre. Il vaudrait mieux la napper de confiture ou de miel, plutôt que de beurre. Dans deux brioches nature, il y a autant d'énergie que dans les deux tiers

d'une baguette. En les remplaçant par deux grandes tranches de pain de mie, c'est moitié moins. Facile !

Plateau 5 : Toasts de pain de mie, Œuf au plat :

Pourquoi pas ce petit déjeuner salé ! Mais il faut que tu le complètes par un produit laitier et un fruit, sinon cette journée commence sans calcium et sans vitamines. Bof, bof !

Demain, pour changer, prépare-toi un croque-monsieur avec du pain de mie, une tranche de jambon et du fromage. Il ne te restera plus qu'à croquer un fruit. Mmm !

Lorsque tu manges un œuf, c'est comme si tu mangeais la moitié d'un steak haché. À ton âge, on n'a pas besoin de trop de viande. Pense à en limiter la consommation au cours des autres repas de la journée.

Remplacer le pain par du pain de mie, c'est une bonne idée ! Deux grandes tranches n'apportent pas plus d'énergie qu'une demi-baguette. Tu peux les napper avec la garniture de ton choix : un peu de beurre, ou bien de la confiture.

Plateau 6 : Barre chocolatée :

Voici un drôle de petit déjeuner ! Il ne t'apporte que du sucre et du gras. La matinée va te paraître longue. Tu auras très faim, seras fatigué(e) ou de mauvaise humeur. Un conseil, demain, choisis autre chose pour démarrer ta journée !

Qui peut se douter en la voyant, que cette barre chocolatée contient cinq morceaux de sucre et une cuillère à soupe et demie d'huile ? Elle n'est même pas importante pour bien grandir, car elle est pauvre en vitamines, en calcium, et en fibres. Si tu veux être en bonne santé, n'en abuse pas !

L'eau:

À chaque fois que tu manges, n'hésite pas à t'hydrater pour atteindre les 1,5 litre d'eau dont tu as besoin pendant la journée. Glisse une petite bouteille dans ton cartable, car le verre d'eau du déjeuner est encore loin.

Le déjeuner

Le déjeuner, c'est le repas le plus important. Après une matinée bien remplie, tu dois reprendre des forces, car la journée n'est pas terminée. Alors, à la maison comme à la cantine, le menu doit être complet. Entrée, plat de résistance, dessert, aucun ne doit être sauté.

Prends aussi le temps de manger lentement, c'est une astuce pour se sentir bien calé à la fin du repas. Tu apprécieras davantage les saveurs des aliments.

Au déjeuner, tu dois assurer ! En quantité, il faut que ce repas représente un peu moins de la moitié de tout ce que tu vas manger dans la journée. Ainsi, tu pourras patienter jusqu'au goûter, sans grignoter !

Taboulé, tartelette aux fraises

Hum... Dans ce menu, la famille des féculents est présente en petite quantité avec la semoule de l'entrée et dans la pâte de la tartelette. Eh oui, elle contient de la farine ! Le dessert donne également une note fruitée à ce repas. Mais regardons la suite...

+ Steak haché et haricots verts

Impeccable ! Viande et légumes, le plat principal que tu as choisi équilibre bien ce repas. Il ne manque plus que le produit laitier pour que ce soit parfait. Ne l'oublie pas au goûter pour compenser !

Les haricots les plus célèbres sont verts. Si tu y ajoutes du beurre, cela donne des haricots verts au beurre. À ne pas confondre avec les haricots beurre, qui sont une autre variété de haricots, de couleur jaune pâle. Il en existe encore une autre : les haricots plats d'Espagne, qui sont larges et, comme leur nom l'indique, tout plats.

Le taboulé est un plat très complet ! À base de semoule, il contient des légumes : tomates, oignons, des aromates, comme les feuilles de menthe, et parfois des fruits secs sous la forme de petits raisins.

+ Omelette, et épinards à la béchamel

C'est exactement ce qu'il fallait choisir pour faire un repas équilibré. Les deux œufs de l'omelette remplacent la viande, et tu fais le plein de légumes avec les

épinards. Tu as même su trouver le produit laitier qui se cachait dans la sauce béchamel qui est fabriquée avec du lait.

Popeye mange des boîtes entières d'épinards en pensant qu'ils sont riches en fer et que cela lui donne des forces. Mais ce légume est avant tout un super cocktail de vitamines. Pas étonnant qu'il soit en forme ! La viande, en particulier le foie, apporte plus de fer, d'une meilleure qualité, car il est mieux digéré que celui des épinards.

+ Saucisse lentilles

Oh la la, tu vas te sentir lourd après tout ça ! Tu pensais peut-être que les lentilles étaient des légumes, comme les haricots verts ou les épinards ? Raté, ce sont des légumes secs qui font partie de la famille des féculents, déjà présents. Et la saucisse c'est de la charcuterie. Elle est grasse et alourdit un repas bien chargé en énergie.

Les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, les haricots secs, blancs et rouges, sont des légumes secs. Ils apportent de l'énergie longue durée, car ils sont riches en glucides complexes. Ils contiennent également des fibres qui ralentissent la digestion du repas. Avec eux, tu es bien calé(e) !

Salade de tomates, Spaghettis à la carbonara

Dans ce menu, le féculent, avec les pâtes, occupe toute l'assiette. Il n'y a plus de place pour la viande, tout juste quelques lardons. Mais tu as commencé par te caler avec le légume en entrée et tu as gardé une petite place pour le dessert. Voyons lequel as-tu choisi ?

+ salade de fruits

Excellent ! Tu as fait le plein de vitamines. Avec les fibres des légumes et des fruits qui ralentissent la digestion déjà lente des glucides des féculents, tu es sûr(e) d'avoir de l'énergie tout l'après-midi. Pour que la journée soit bien équilibrée, n'oublie pas la viande au dîner et le produit laitier au goûter.

Crème fraîche, jaune d'œuf, lardons, les ingrédients de la sauce carbonara sont assez gras. Une sauce tomate accompagnerait tout aussi bien les spaghettis. C'est très facile de la cuisiner soi-même ou d'acheter des coulis tout prêts. Méfie-toi du ketchup, il contient un peu de sucre pour adoucir l'acidité de la tomate.

+ Glace

Une glace est de la famille éloignée des produits laitiers. Elle contient surtout du sucre et des matières grasses. C'est dommage d'avoir ajouté ce gras à celui déjà caché dans la sauce carbonara. Sans les légumes en entrée, ce repas aurait vraiment été déséquilibré.

Connais-tu la recette de la crème glacée ? Il faut du lait, mais aussi de la crème fraîche, du sucre et parfois des œufs. C'est donc gras et sucré.

Les sorbets, eux, sont fabriqués avec de l'eau, du sucre et des fruits. Ils ne contiennent pas de matières grasses, mais sont très sucrés.

+ Petit-suisse aromatisé

Le petit-suisse est un produit laitier. Tu as eu raison de le prendre, car cela manquait à ce menu pour qu'il soit équilibré. N'oublie pas la viande au dîner et, surtout, pense aux fruits. Si tu en es déjà au deuxième repas de la journée sans en avoir mangés, ils seront obligatoires au goûter.

Champions les petits-suisseux ! En plus d'apporter du calcium qui t'aide à avoir un squelette solide, ils contiennent de la vitamine D, indispensable pour que les os puissent fixer ce fameux calcium. C'est la seule vitamine que ton corps sache fabriquer tout seul, simplement à partir de la lumière du soleil, dès qu'une petite partie de la peau est exposée.

Jambon de pays, Spaghettis à la carbonara

Tu as choisi le menu avec le jambon en entrée, pour remplacer la viande. Le plat principal contient des féculents à la sauce carbonara qui est cuisinée avec des petits lardons, un jaune d'œuf et surtout de la crème fraîche. Attention au dessert !

+ Salade de fruits

Ouf ! Tu termines sur un dessert fruité. Très bonne idée ! Cela ajoute une note vitaminée, ainsi que quelques fibres qui sont indispensables pour caler l'estomac. Tant pis pour le produit laitier, mais il faudra y penser à l'heure du goûter.

Le jambon sec est de la charcuterie bien moins grasse que le saucisson. Une tranche apporte une cuillère à soupe d'huile et, quand il est blanc (c'est-à-dire cuit), une demi-cuillère. En plat principal, une tranche ne suffit pas pour remplacer un steak haché entier. Il en faut deux.

Les fruits sont super riches en vitamines, mais ils les perdent en vieillissant. Prépare-les en salade tant qu'ils sont frais. Et une salade avec des fruits pourris, c'est pas très présentable !

+ Glace

Tu aurais pu choisir plus léger pour finir ce repas déjà riche en graisses ! Tu as intérêt à aller te promener. L'activité physique régule le transit intestinal, tout comme les fibres, qui sont malheureusement absentes de ce repas, qui ne contient ni légume ni fruit.

+ Petit-suisse aromatisé

Petit malin, tu as vu que sans le petit-suisse en dessert, ce repas serait pauvre en calcium ! Mais tu as composé un menu sans aucun représentant de la famille des fruits et des légumes. La journée s'annonce pauvre en vitamines et en fibres !

La crème fraîche de la sauce carbonara n'est pas un produit laitier, même si elle est fabriquée avec du lait. Elle appartient à la famille des matières grasses, elle n'apporte pas de calcium, mais plutôt du gras. Et aussi de la vitamine A, comme son cousin le beurre. C'est une vitamine importante pour bien grandir, pour avoir une belle peau et une bonne vision.

, Saumon et riz, Crème dessert au chocolat

Sur ton plateau, le saumon remplace la viande et il est accompagné d'une bonne assiette de féculent. Le dessert est lacté et légèrement chocolaté. Miam ! Mais commençons par l'entrée !

+ Saucisson beurre

Tu as fait un doublon. La charcuterie appartient à la famille de la viande, du poisson et des œufs. Mieux vaut laisser le beurre, le saucisson est assez gras ! Il est dommage d'avoir oublié les aliments du groupe vert. C'est une couleur indispensable pour qu'un repas soit vraiment équilibré.

Cinq tranches de saucisson apportent autant d'énergie qu'une bonne assiette de pâtes, mais elles n'ont pas le même effet. Les féculents te calent davantage et plus longtemps que la charcuterie.

On dit que le saumon, comme le thon ou la sardine, est un poisson gras, car il contient un peu de matières grasses, autant que deux œufs ou qu'une portion de poulet rôti. Ce qui est peu, en plus, elles sont excellentes pour la santé !

+ Friand au fromage

Hum hum... Le friand en entrée n'était pas la meilleure idée : la pâte feuilletée a pour ingrédient de la farine qui est un féculent, comme le riz. Et le fromage fondant qui se cache à l'intérieur est un produit laitier. Ce qui t'en fait deux en comptant la crème dessert. En revanche, pas de légume, ni de fruit... Snif !

Connais-tu les ingrédients de la pâte brisée ? Elle est faite avec de la farine, avec moitié moins de beurre, du sel et l'eau. Si tu ajoutes autant de sucre que de beurre et du jaune d'œuf, tu obtiendras une pâte sablée. Délicieuse pour faire les tartes aux fruits ! La pâte feuilletée, quant à elle, contient les mêmes ingrédients que la pâte brisée, mais avec beaucoup plus de beurre.

La crème dessert au chocolat est un véritable produit laitier, car son principal ingrédient reste le lait, elle est donc riche en calcium. Ce n'est pas le cas de la mousse au chocolat. Fabriquée avec des œufs, du beurre, du sucre et, bien sûr, beaucoup de chocolat, elle ne peut pas remplacer un laitage, même si elle est vendue au même rayon, la coquine !

+ Carottes râpées

Bien joué ! Il ne manquait plus que les carottes râpées en entrée pour que ce menu soit équilibré. L'aliment du groupe vert a souri, le rouge aussi, car tu as pris du saumon, le marron a réagi avec le riz, le bleu avec la crème dessert au chocolat. Quel repas multicolore !

Saumon et riz, Brownie aux noix

Ah ! Après le saumon et le riz, tu as craqué pour un délicieux brownie aux noix, qui contient beaucoup de beurre et de sucre. J'espère que tu n'as pas été trop gourmand(e) en entrée...

+ Saucisson beurre

Oups ! Tu as démarré le repas avec de la charcuterie, qui appartient à la même famille que la viande ou le saumon. Elle contient aussi beaucoup de matières grasses, comme ton dessert. Pour limiter les dégâts, ne mange pas le beurre qui

est servi avec. En tout cas, ce ne sont pas les légumes et les fruits qui te caleront l'estomac, il n'y en a aucun !

Les noix, les noisettes, les cacahuètes, les olives sont des fruits oléagineux. Attention, ils sont riches en matières grasses. Les fruits secs, comme les abricots, les figues, ou les pruneaux, sont déshydratés. Cela veut dire qu'ils contiennent moins d'eau que lorsqu'ils sont frais. Ils sont donc concentrés en sucre, en fibres et en vitamines, hormis la vitamine C presque entièrement perdue.

+ Friand au fromage

Aïe ! Tu as peut-être choisi le friand pour son fromage qui apporte un produit laitier à ton repas. Mais tu as oublié que la pâte feuilletée contient de la farine, un féculent comme le riz, et pas mal de beurre, alors qu'il y en a déjà dans ton dessert. Qui va avoir envie de faire la sieste pour digérer ?

+ Carottes râpées

Ouf ! Les carottes râpées sauvent ce menu qui a failli ne pas être équilibré. Des légumes en entrée, puis des féculents, c'est exactement ce qu'il fallait pour se caler et ne pas être tenté par une deuxième part de ce bon gâteau. Tant pis pour le produit laitier ou le fruit ! Tu te rattraperas au goûter...

Le pain

As-tu pensé au pain ? Il cale l'estomac et apporte un petit complément d'énergie en plus de celle que les féculents de ton menu te fournissent.

L'eau

Bien vu, pour l'eau ! Ce verre t'aidera à atteindre les 1,5 litre que tu dois boire dans la journée. Mais ce n'est pas suffisant. Bois donc régulièrement dans l'après-midi, surtout si tu fais du sport.

Le goûter

Le goûter, c'est important pour recharger les batteries. Y a pas que le travail dans la vie ! Faire une pause après l'école et avant les devoirs, c'est essentiel pour patienter jusqu'au dîner sans grignoter.

Pas question de louper la pause du goûter après l'école et avant les devoirs à la maison ! Le goûter doit t'apporter 15 % de l'énergie de ta journée.

Parfait, ce goûter ! Du pain pour l'énergie, un yaourt pour le calcium et du chocolat pour le plaisir. Avec ça, fini le grignotage avant le dîner !

Tu as raison, le chocolat, c'est meilleur pour la santé que la pâte à tartiner. Tu imagines, quand tu en dégustes une grosse cuillère à café, c'est comme si tu engloutissais trois barres de chocolat ! Fais plutôt fondre le chocolat sur ton pain, tu verras, c'est délicieux.

Avec ce goûter, tu fais le plein de calcium grâce au yaourt et au fromage. C'est important, surtout si tu n'as pas mangé de produit laitier au repas de midi. Mais attention, il faut manger un petit morceau de pain avec pour être calé jusqu'au dîner.

Attention, les fromages les plus riches en calcium sont aussi les plus riches en matières grasses. Pour les reconnaître, c'est très simple : ce sont ceux qui paraissent les plus secs, comme le parmesan, le gruyère ou le cantal.

Voici un petit goûter équilibré et léger. Il est parfait si tu n'as pas très faim, ou si l'heure du goûter est un peu passée. Et c'est une bonne idée d'avoir complété ton laitage avec cette compote pleine de fruits.

Pour accommoder ton yaourt, préfère la compote à la confiture. Tu verras, c'est délicieux, et beaucoup moins sucré !

Pas mal ! Ce goûter est équilibré à condition de ne pas trop manger de biscuits. Un conseil : commence par le yaourt pour te caler et t'éviter de dévorer tout le paquet.

Attention, un biscuit est un aliment très énergétique ! Par exemple, quatre biscuits aux pépites de chocolat de la taille de ceux pour le petit déjeuner apportent autant de calories que la moitié d'une baguette de pain. C'est énorme !

Ce goûter peut être équilibré à condition de respecter deux règles d'or : choisir des céréales nature, qui contiennent moins de sucre et de gras que celles au

chocolat, au miel ou au caramel. Et en manger moitié moins qu'au petit déjeuner, sinon tu n'auras plus faim au dîner.

Pour bien choisir tes céréales, regarde sur l'emballage le tableau qui indique leur composition. Il faut choisir celles qui ont le plus d'amidon, un sucre lent qui peut remplacer le pain, et celles qui sont moins riches en sucres totaux.

Voici un goûter équilibré, mais un peu trop copieux. Tu n'as pas pu choisir entre le chocolat et le fromage. O.-K. mais ne mange pas trop de pain avec, car tu as besoin de moins d'énergie en fin de journée qu'au petit déjeuner.

Il existe toutes sortes de pains ! Essaie le pain complet, plus riche en fibres que le pain blanc. Les fibres, c'est très important pour bien digérer. Ce pain est composé de farine complète qui est fabriquée avec des grains de blé qui ont conservé leur enveloppe. Cette écorce s'appelle le son et elle est très bonne pour la digestion.

Super, c'est un goûter parfaitement équilibré ! Le pain et le chocolat t'apportent l'énergie dont tu as besoin pour combler un petit creux de fin de journée, avant de faire tes devoirs et de sortir pour te dépenser. Tu peux même emporter la compote dans ton sac pour le sport : avec les compotes à boire, plus besoin de cuillère !

La compote est fabriquée avec des fruits qui ont été cuits. C'est dommage parce que la cuisson détruit un peu les vitamines. Dans les fruits crus, il y en a deux à trois fois plus.

Attention, ce goûter est un peu trop copieux ! Que vas-tu faire de toute cette énergie ? Tu la dépenseras si tu fais du sport, sinon tu vas la stocker pour plus tard. En tout cas, tu n'auras pas faim au dîner. Et ce n'est pas très bon de sauter un repas.

Dans une tablette de chocolat, il y a plus de trois cuillères à soupe d'huile et dix morceaux de sucre. Eurk ! Imagine, pour dépenser l'énergie d'une tablette de chocolat, il faut jouer au badminton pendant 4 h ou faire le ménage pendant 5 h 30. Alors, compte bien les carrés que tu manges au goûter !

As-tu assez mangé ce midi ? Apparemment non, car tu n'as pas pu résister à ce goûter gourmand ! Si tu additionnes l'énergie apportée par les céréales, le pain, le chocolat, tu obtiens un goûter trop copieux.

Le chocolat au lait est fabriqué en mélangeant du cacao, du beurre de cacao, du sucre et un peu de lait. Mais dans les publicités, on ne te dit pas toute la vérité : pour obtenir l'équivalent d'un verre de lait, il faudrait manger huit barres de chocolat.

Ce goûter est parfaitement équilibré : il apporte du calcium grâce au fromage, de l'énergie grâce au pain et une petite touche fruitée avec la compote. Te voilà calé(e) et en forme pour faire tes devoirs ou pour partir jouer en attendant l'heure du dîner.

Il est dommage de ne pas pouvoir varier le parfum des compotes. As-tu déjà acheté des compotes de raisin, de figues ou de mandarines ? Il n'y en a pas dans les supermarchés. Les fruits frais, eux, changent tout le temps au fil des saisons.

Oh la la ! Il pèse des tonnes ce goûter ! Pas besoin de toute cette énergie en fin de journée, sauf si tu as prévu de faire du sport avant le dîner. Si tu choisis du pain et du fromage, prends plutôt un fruit. Et si tu choisis les biscuits, mange plutôt un laitage pour compléter.

Du pain, il ne faut pas en manger trop, sinon tu vas grossir. En revanche, si tu en manges raisonnablement, tu ne grignoteras pas entre les repas. Parfait !

Le goûter devrait être un petit déjeuner en miniature. Ici, ce n'est pas le cas. Entre le pain et les céréales, il faut choisir ! Pour compléter, mange plutôt un laitage ou un fruit.

Le fromage est un aliment plein de calcium, qui est très important pour la construction et la solidité de ton squelette.

Pas mal du tout ce goûter ! Un conseil : commence par la compote pour te caler, tu seras moins tenté(e) de dévorer tout le paquet de biscuits. Ce petit encas sera alors équilibré et ton ventre ne gargouillera plus en attendant l'heure du dîner.

Si tu manges trois biscuits, c'est comme si tu mangeais la moitié d'une baguette. Pour dépenser toute cette énergie, il faudrait monter et descendre des escaliers pendant une heure. Ça en fait des marches !

Une compote en guise de fruit et des céréales pour remplacer le pain, c'est un bon goûter pour te redonner un peu d'énergie en attendant le repas du soir.

Une barre de céréales, c'est un goûter pratique à emporter partout. Elle contient du blé, du riz, du maïs, de l'avoine... Bref, un tas de céréales qui donnent de l'énergie pendant longtemps.

Quelle drôle d'idée ! C'est le pire des goûters que tu pouvais choisir : rien que des aliments gras et sucrés. La prochaine fois, pense à prendre un fruit ou un laitage.

Si tu manges une petite boîte de céréales de 30 g et quatre biscuits secs fourrés au chocolat, tu vas avoir de l'énergie à revendre ! Pour tout dépenser, il te faudra nager le crawl pendant 2 h ! Ouf !

Les jus de fruits

Les meilleurs jus de fruits sont les purs jus sans sucres ajoutés. Un verre de 250 ml équivaut à deux ou trois fruits. Mais les fruits, c'est sucré. Alors un demi-verre fera l'affaire pour le goûter.

Le soda

Une canette de soda équivaut à sept morceaux de sucre. Étonnant non ? C'est pourquoi il ne faut pas abuser de ces boissons !

Le sirop

Le sirop se dilue en y ajoutant sept fois son volume d'eau. Il apporte alors deux morceaux de sucre pour 100 ml de boisson. Si tu mets moins de sirop, tu t'habitueras à percevoir son goût avec la même intensité. Essaie, tu verras !

L'eau

L'eau est la seule boisson que tu puisses boire sans modération. Ton corps est comme une plante verte qu'il faut arroser régulièrement. Il est donc important de boire de l'eau, sans attendre d'être assoiffé !

Le dîner

Ah ! la journée est presque terminée. Ce dernier repas ne doit pas être trop copieux sous prétexte que tu es en famille, sinon tu risques d'avoir un sommeil agité ! Voyons ce que tes parents ont prévu au menu, ce soir...

Poulet, riz et ratatouille ! Il ne te reste plus qu'à choisir la quantité en cliquant sur chaque aliment. D'autres petites choses te sont proposées, à toi de voir si tu as encore de la place. Pour le dessert, c'est yaourt aux fruits pour tout le monde !

20 % seulement ! Le dîner doit être un repas léger. Cela permet d'avoir un meilleur sommeil et de se réveiller le matin avec un grand appétit pour attaquer le petit déjeuner, un repas très important si tu veux bien commencer la journée.

Poulet et riz :

Quel appétit ! Tu te crois encore au déjeuner ? Si tu n'as pas mangé de viande au cours de la journée, tu as eu raison de prendre une part entière de poulet. Sinon, une demi-portion suffisait largement. Quant au riz, tu aurais pu en prendre moins. Il t'apporte beaucoup d'énergie. Tu vas en faire quoi pendant la nuit ? Un peu de légumes, sous forme de ratatouille, auraient allégé le tout. Dommage !

Poulet, demi-portion de riz et ratatouille :

Pas mal ! Ton assiette est bien équilibrée. Tu as peut-être abusé en prenant la portion entière de poulet. Ça dépend de ce que tu as mangé comme viande, aujourd'hui. Regarde comment réagit l'aliment de la famille rouge ! Bravo d'avoir pris tous ces légumes et seulement la demi-portion de riz !

Poulet et ratatouille :

C'est bien d'avoir choisi la ratatouille, mais une part entière de poulet au dîner, à moins de ne pas avoir mangé de viande de la journée, c'est trop à ton âge. Tu aurais pu en laisser la moitié et prendre un peu de riz pour l'accompagner. Ton repas aurait été plus équilibré.

Poulet, demi-portion de rataouille et riz :

Bien vu ! Tu as su trouver tous les groupes d'aliments qu'il faut pour composer une assiette équilibrée. Mais vu les quantités que tu as choisies, ce menu complet conviendrait mieux au déjeuner !

Demi-portion de poulet et riz :

Avec cette bonne assiette de riz, tu refais le plein en énergie. Du coup, tu n'as eu envie que d'un petit bout de poulet. C'est bien d'avoir limité la viande, surtout si

tu en as déjà mangé dans la journée. Mais tous ces féculents t'ont coupé l'appétit pour la ratatouille, et tu termines la journée sans l'ombre d'un légume. C'est triste !

Demi-portion de poulet, demi-portion de riz et ratatouille :

Tu ne pouvais pas mieux choisir ! Voici la recette idéale pour le dernier repas de la journée : une demi-portion de viande, beaucoup de légumes et un peu de féculents. Bon appétit !

Demi-portion de poulet et ratatouille :

Hum... Ce repas est bien léger ! Avec un peu de viande et beaucoup de légumes, tu risques de ne pas être calé(e). Avant d'aller te coucher, tu n'as pas besoin de beaucoup d'énergie, mais un peu de riz t'aurait coupé toute envie de grignoter après le repas.

Demi-portion de poulet, demi-portion de ratatouille et riz :

Tu as composé une assiette variée : un peu de viande, des légumes et le plein de féculents. Tu as eu raison de limiter le poulet à une demi-portion, c'est largement suffisant si tu as déjà mangé dans la journée un autre représentant de cette famille d'aliments.

Riz :

Tu n'as eu envie que de riz ? Mais tu n'avais pas besoin de toute cette énergie pour aller au lit. À moins d'avoir prévu d'aller faire un marathon dès demain matin ! Dans ce cas, c'est dommage d'avoir oublié les légumes. Un grand sportif a aussi besoin de faire le plein de vitamines.

Demi-portion de riz et ratatouille :

Ce plat est parfait pour un dîner léger ! Tu as bien fait de ne pas prendre de poulet. Ce n'est pas la peine de manger de la viande le soir. Surtout, si tu en as déjà pris au déjeuner. Enfin, j'espère que c'est le cas ! Pour cela, vérifie l'humeur de l'aliment de la famille rouge !

Ratatouille :

Oh la la ! Tu risques d'être réveillé(e) dans la nuit par ton estomac qui crie famine ! Tu ne pouvais pas faire plus léger que ce plat 100 % légumes. Tu aurais pu ajouter un peu de féculents.

Demi-portion de ratatouille et riz :

Hé, on dirait que dans ce menu, le riz est ton aliment favori ! Heureusement, tu l'as complété par des légumes. Cela fait un beau mélange de couleurs et de saveurs. C'est bien d'avoir préféré la ratatouille au poulet pour que le dîner soit plus léger.

Riz et ratatouille :

Quel appétit ! Avec cette bonne assiette de riz, tu refais le plein en énergie. Tu vas en faire quoi pendant la nuit ? À moins d'avoir prévu d'aller faire un marathon dès demain matin ! C'est bien d'avoir choisi la ratatouille. Un grand sportif a aussi besoin de faire le plein de vitamines.

Les quantités

Entre le déjeuner, où tu dois prendre des forces pour le reste de la journée, et le dîner, où l'heure du coucher approche, les quantités de nourriture ne doivent pas être les mêmes ! À midi, tu peux manger une bonne assiette de féculents, de 150 à 200 grammes. Cela peut être du riz, des pâtes, ou bien des légumes secs. Cela représente deux à trois grosses pommes de terre. Complète ton menu avec un aliment de la famille de la viande, du poisson ou des œufs et bien sûr, des légumes. Le soir, 100 grammes de féculents, ou bien deux petites pommes de terre t'apportent assez d'énergie. Tu peux faire l'impasse sur la viande si tu en as mangé le midi. En revanche, n'oublie pas les légumes !

Le pain

Le pain t'apporte un petit complément d'énergie, en plus de celle des féculents, déjà présents. Tu vas pouvoir te dépenser cette nuit !

L'eau

Bravo pour l'eau ! Est-ce que tu en as bu assez dans la journée ? Regarde l'aliment de la famille grise, sa mine te mettra sur la piste.

Les familles d'aliments

Produits laitiers

Parmi les produits laitiers, on trouve le lait de vache ou celui d'autres animaux. Mais aussi ses dérivés : les yaourts, les desserts lactés, le fromage blanc, les petits-suisses.

Sans oublier les fromages, à pâte dure ou à pâte molle.

Les personnes qui travaillent dans le domaine de l'alimentation ont attribué la couleur bleue à la famille des produits laitiers.

À ton âge, les produits laitiers sont indispensables, car ils contiennent du calcium. Cette substance permet à ton corps, qui es en pleine croissance, de construire des os et des dents solides. Chez l'adulte, elle maintient le squelette en bon état.

Mais les produits laitiers t'apportent aussi des protéines qui participent à la fabrication des muscles. Ils contiennent aussi des lipides, c'est-à-dire des matières grasses, en quantité variable selon les produits.

Petit(e) veinard(e), tu peux déguster des produits laitiers à chaque repas ! À ton âge, il est recommandé d'en manger quatre ou cinq par jour.

En choisissant de préférence ceux qui t'apportent le plus de calcium et le moins de matières grasses, comme le lait, ou bien les yaourts.

Méfie-toi des fromages à pâte dure, qui contiennent plus de gras que de lait, et donc de calcium. À consommer de temps en temps !

Viandes, poissons, œufs

Cette famille regroupe des aliments d'origine animale. Parmi les viandes, on distingue la viande rouge, comme le bœuf, l'agneau, ou encore le porc, de la viande blanche, constituée essentiellement par les volailles.

On trouve également les poissons et les œufs.

Et la charcuterie, fabriquée à base de viande. Mais attention, hormis le jambon, ces préparations contiennent beaucoup de gras.

Les personnes qui travaillent dans le domaine de l'alimentation ont attribué la couleur rouge à la famille des viandes, des poissons et des œufs.

Ces aliments ont été regroupés dans la même famille, car ce sont les champions des protéines ! Ces substances, que l'on trouve dans divers aliments, sont de meilleure qualité lorsqu'elles sont d'une origine animale. Grâce à elles, ton corps fabrique les muscles.

La viande, le poisson et les œufs contiennent aussi des lipides. Les graisses de certains poissons, comme le saumon, le maquereau, la sardine ou le hareng, ont des effets protecteurs sur la santé. Il n'en va pas de même pour celles qui sont ajoutées, comme dans les poissons panés ou le poulet pané. Gare aux « nuggets » ! Les aliments de cette famille t'apportent du fer, indispensable à la constitution du sang, et des vitamines.

Si cette famille d'aliments permet à ton corps de fabriquer les muscles, avaler beaucoup de viande ne te rendra pas plus musclé(e). Jusqu'à l'âge de dix ans, en consommer une fois par jour suffit.

Si tu en manges deux fois, essaie d'alterner viande, poisson, œufs.

Pain, céréales, féculents

C'est une vaste famille ! Elle comprend tous les aliments issus ou fabriqués à partir des céréales, comme le pain, le riz, le maïs, la semoule, le blé concassé ou entier, les pâtes, mais aussi les céréales du petit déjeuner.

Elle regroupe aussi tous les légumes secs : les lentilles, les pois cassés, les haricots en grains, les pois chiches... Et les fameuses pommes de terre, les patates pour les intimes !

Cette grande famille est représentée par la couleur marron.

Les produits céréaliers et les féculents contiennent des sucres lents, appelés aussi glucides. Ils fournissent une énergie qui se libère progressivement dans ton corps. Elle dure longtemps !

Tu peux en consommer à chaque repas, en fonction de ton appétit. Mais attention, si toute l'énergie fournie par ces aliments n'est pas utilisée, ton corps la stocke sous forme de graisse. Alors, une portion par repas suffit !

Le pain est une exception. Tu peux en consommer une tranche par repas, comme accompagnement, en plus d'un féculent ou d'un produit céréalier.

Fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont une grande famille. On en trouve à toutes les saisons. Carottes, poireaux, choux, salades, courges, pommes, poires, ananas, bananes... La liste est longue ! Un petit piège cependant, les pommes de terre font partie de la famille des féculents. Et il n'est pas toujours évident de savoir si un aliment est un fruit ou un légume. Par exemple, la tomate est un fruit !

Les fruits et les légumes évoquent la couleur verte ? C'est justement la couleur qui a été choisie pour représenter cette famille.

Les fruits et les légumes n'ont que des avantages. D'abord, ils contiennent l'eau dont ton corps a besoin pour fonctionner.

Ensuite, ils sont riches en vitamines et en minéraux, indispensables pour avoir la forme.

Enfin, ils contiennent beaucoup de fibres qui facilitent la digestion et t'empêchent d'avoir faim entre les repas.

À chaque repas ! Consomme au moins une portion de légumes et une portion de fruits. Même plus, si tu as de l'appétit.

Matières grasses

Les matières grasses peuvent être d'origine végétale : huiles, mayonnaise, margarine. Ou bien d'origine animale, comme la graisse de canard ou d'oie, le lard du cochon. Cette famille comprend aussi la crème fraîche et le beurre, qui ne sont pas considérés comme des produits laitiers, même s'ils sont fabriqués à partir de lait de vache.

Les personnes qui travaillent dans le domaine de l'alimentation ont choisi la couleur jaune pour représenter la famille des matières grasses.

Il faut consommer des matières grasses, car elles contiennent essentiellement des lipides. Ces substances apportent les acides gras dont les milliards de cellules qui composent ton corps ont besoin pour fonctionner.

Elles contiennent également des vitamines. Dans le beurre, tu trouves la vitamine A, nécessaire pour avoir une bonne vue.

Si tu manges plus de matières grasses que ce dont ton corps a besoin, il les met de côté. Ces graisses stockées sont dangereuses pour la santé. Alors, un peu de beurre sur la tartine le matin et de l'huile en quantité raisonnable dans les plats suffisent ! Attention, les matières grasses se cachent dans de nombreux aliments : viande, fromage, crèmes dessert, produits frits et hamburgers !

Produits sucrés

Sucre en poudre, en morceaux, glacé, blanc, roux, la famille des produits sucrés contient aussi tous ses dérivés comme les bonbons, les pâtisseries, les crèmes à tartiner, le chocolat. Elle comprend aussi le miel et les boissons sucrés : jus de fruits, sodas, nectars... C'est une grande famille. Le sucre se dissimule partout ! On a choisi la couleur rose pour représenter la famille des produits sucrés.

Le sucre contenu dans les aliments de cette famille est aussi du glucide. Mais il est différent de celui de la famille des féculents et des produits céréaliers.

C'est un sucre rapide, c'est-à-dire qu'il apporte une énergie qui disparaît très vite dans ton corps.

Les produits sucrés ne combent pas la faim. Ils sont responsables de nombreux petits creux avant les repas.

Manger un gâteau ou un bonbon doit rester un moment de plaisir. C'est pourquoi, il vaut mieux consommer les produits sucrés à faible dose.

Boissons

Dans cette famille, on trouve d'abord l'eau : du robinet, minérale, plate ou gazeuse.

Ensuite, il y a les boissons sucrées : sirops, sodas, jus de fruits, nectars. D'autres boissons sont réservées aux adultes comme le café, le thé, ou les boissons alcoolisées.

La couleur choisie pour représenter la famille des boissons est le gris.

Le corps humain est composé de 60 % d'eau, indispensable à son bon fonctionnement. Chaque jour, tu perds beaucoup d'eau en transpirant, en faisant pipi, et même en respirant. Pour renouveler ce liquide vital, une seule solution : boire, de l'eau !

Certaines sont plus riches en minéraux, qui t'aident à avoir la pêche.

Il faut boire au moins un litre et demi d'eau par jour, c'est-à-dire une bouteille d'eau minérale, ou bien l'équivalent de sept verres. Si tu pratiques une activité physique ou s'il fait très chaud, n'hésite pas à boire plus d'eau.

Limite ta consommation de boissons sucrées. Réserve le jus de fruits pour le petit déjeuner et le soda pour un goûter d'anniversaire.

Pendant les repas, bois de l'eau, encore de l'eau, rien que de l'eau !

Protéines : substances qui servent à construire les cellules de ton corps, notamment les muscles.

Glucides : sucres qui fournissent de l'énergie à ton corps.

Lipides : graisses indispensables au bon fonctionnement de ton corps, mais apportant beaucoup d'énergie.

Vitamines : substances apportées uniquement par les aliments, indispensables pour être en bonne santé.

Minéraux : substances, que l'on trouve entre autres dans les aliments, nécessaires pour être en bonne santé.

Pourquoi bien manger ?

Se nourrir, c'est vital ! Mais si tu ne suis pas quelques bonnes astuces pour manger équilibré et dépenser l'énergie apportée par les aliments, tu fais courir des risques à ton corps et à ta santé. À ton âge, il est très important de manger de tout, car tu es en pleine croissance et une alimentation variée permet à ton corps de bien grandir. En mangeant suffisamment, tu lui apportes de l'énergie. Tu peux ensuite la dépenser en t'amusant avec tes amis, en faisant du sport. Cette énergie t'aide aussi à rester concentré(e) et à réfléchir en classe.

Manger de tout !

Chaque famille d'aliments contient des éléments bien spécifiques qui te permettent d'être en bonne santé. Les produits laitiers, et leur calcium, rendent les dents et les os solides.

Les légumes et les fruits sont remplis de vitamines, qui te donnent la pêche et de fibres qui améliorent la digestion.

Les féculents t'apportent de l'énergie longue durée.

La viande, le poisson et les œufs participent à la fabrication des muscles.

Les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement des cellules de ton corps.

Mais attention aux quantités d'aliments que tu manges. Trop ou pas assez, tu dois trouver le bon équilibre. Ainsi, tu éviteras les problèmes de santé et de poids.

C'est bien beau de manger et d'apporter plein d'énergie à son corps. Ensuite, il faut en faire quelque chose, sinon il la stocke sous forme de graisses. Ouille !

Bouger !

Le meilleur moyen de dépenser de l'énergie, c'est de bouger et de faire du sport.

Trente minutes d'exercice par jour, c'est bien, une heure, c'est l'idéal ! En plus, l'activité physique t'aide à être en meilleure forme. Tu dormiras mieux, seras moins essoufflé(e) et tu résisteras davantage à certaines maladies. Tes os seront plus solides, car, pendant l'effort, les muscles se contractent et aident le calcium à se fixer.

Les jours où tu n'as pas classe, évite de rester trop longtemps devant la télé, car tu dépenses aussi peu d'énergie que lorsque tu dors. À méditer !

Trop de sucre

Trop de sucre nuit aux dents. Ces dernières sont recouvertes d'un film transparent de bactéries. Au contact du sucre, ces bactéries fabriquent de l'acide qui attaque les dents. Si tu ne veux pas consulter ton dentiste trop souvent, freine la consommation de bonbons, de biscuits et autres boissons sucrées.

L'obésité

Tous les aliments apportent une certaine quantité d'énergie que l'on mesure en calories. C'est ce que tu peux lire sur les étiquettes des paquets de nourriture qui sont vendus dans le commerce.

Certaines familles d'aliments apportent plus d'énergie que d'autres, comme les matières grasses. Si ton corps ne sait qu'en faire, il la met de côté. Les produits sucrés, quant à eux, apportent des sucres rapides, qui passent immédiatement dans le sang. Si ton corps n'en a pas besoin, il les stocke sous forme de graisse.

À tous les âges, être trop gros peut entraîner une gêne au quotidien et des ennuis de santé. Par exemple, un ventre un peu trop rond rend plus difficile la respiration. Car il comprime le diaphragme, un muscle large et plat qui aide l'air à entrer et à sortir de tes poumons lorsque tu respires. Si tu es trop lourd(e) par rapport à ta taille, tes articulations supportent plus de poids que prévu. Elles s'épuisent donc et te font mal.

Cela peut aussi fatiguer ton cœur. C'est grâce à lui que le sang circule. Il est envoyé dans les artères, passe dans tout le corps, puis revient dans les veines. Chez les enfants obèses, les graisses s'infiltrent dans les parois des artères, qui deviennent plus épaisses, et donc plus rigides. Du coup, le sang a du mal à avancer et le cœur doit pomper plus fort.

Pas assez de féculents

Pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, pain, ces aliments sont des sources d'énergie. Si tu n'en manges pas assez, tu ne peux pas tenir le rythme de la journée sans avoir de grosses fatigues. Parfois même un petit malaise, si tu es en hypoglycémie. Cela veut dire que ton corps manque de glucides, les fameux sucres lents apportés par la famille des féculents. Alors ne les oublie pas !

Pas assez de produits laitiers

Si tu ne manges pas assez de produits laitiers, ton corps manquera de calcium. Cela ne t'empêchera pas de grandir, mais ton squelette sera plus fragile. En cas de fracture, les os se répareront plus difficilement. Et c'est bien embêtant de ne pas pouvoir jouer à cause d'un plâtre... Alors, vive les yaourts !

La digestion

Comment les aliments passent-ils de leur forme de carotte, de steak ou de yaourt à celle de toutes petites substances, comme les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines ? Tous ces éléments que l'on appelle nutriments, invisibles à l'œil nu, mais indispensables à la vie. C'est le travail du tube digestif.

Tout commence dans la bouche : les aliments sont écrasés par les dents et mélangés à la salive. Ils glissent ensuite le long de l'œsophage, un couloir qui mène dans une sorte de poche : l'estomac.

Celui-ci continue le travail de broyage. Les aliments se mélangent à des sucs gastriques qui contiennent des enzymes. Ils jouent le rôle de ciseaux et découpent les aliments en petits bouts jusqu'à en faire des nutriments.

Le mélange liquide passe dans l'intestin grêle. Ses parois agissent comme un buvard et elles absorbent la plupart de ces petits nutriments. Direction le sang, qui les apporte ensuite aux cellules.

MOBICLIC 86 - Octobre 2006 - TOUTEDIT - Bien manger

Il ne reste plus qu'une pâte épaisse, que les fibres entraînent vers le gros intestin. En route vers la sortie, c'est-à-dire les toilettes !