

<http://rpi-courmemin-vernou.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article49>

RPI

# L'alimentation

- Archives - Archives 2008/2009 -



Date de mise en ligne : vendredi 20 mars 2009

---

Copyright © RPI Courmemin / Vernou-en-Sologne - Tous droits réservés

---

## L'alimentation

L'alimentation est obligatoire et nécessaire pour vivre.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut : des glucides que l'on va trouver dans les féculents, les protéines végétales que l'on trouve dans les céréales et les protéines animales que l'on trouve dans les produits laitiers, les lipides végétaux que l'on trouve dans les fruits, les lipides animaux que l'on trouve dans les produits laitiers.

Dans une journée, il faut 12 à 15 % de protéines, 30 à 35 % de lipides et 50 % de glucides.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut :

De la vitamine A que l'on va trouver dans le beurre.

De la vitamine B que l'on va trouver dans les légumes verts, la viande.

De la vitamine C que l'on va trouver dans les kiwis, les oranges, les légumes frais.

De la vitamine D que l'on va trouver dans les oeufs.

De la vitamine E que l'on va trouver dans les céréales, le fromage.

Il faut aussi des sels minéraux :

## L'alimentation

---

Le fer que l'on va trouver dans la viande, le jaune d'oeuf, les légumes secs.

Le calcium que l'on va trouver dans les produits laitiers.

Le magnésium que l'on va trouver dans les fruits secs, les fruits de mer et le bon chocolat !

Il y a 5 règles d'or pour avoir une bonne alimentation :

1.  
manger de tout mais en quantité raisonnable.
2.  
Eviter de grignoter entre les repas.
3.  
Boire de l'eau plusieurs fois par jour.
4.  
Manger 5 fruits et légumes par jour.
5.  
Ne pas manger trop gras, trop sucré ou trop salé.

Laura, CM2