

Je mets en pratique les bases d'une bonne alimentation

cabinet pédiatrie Epinal

Adresse du site : www.docvadis.fr/smolka-milan-pediatre



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Une alimentation adaptée à vos besoins et une activité physique quotidienne vous aideront à vous protéger contre certaines maladies.

Le bon rythme, c'est chaque jour

Trois repas par jour permettent de répartir vos besoins et votre énergie au cours de la journée. 20 à 30 minutes d'activité physique ou de marche soutenue maintiennent votre forme physique et morale.

L'énergie, c'est à chaque repas

Les légumineuses, les pâtes al dente, le pain, le riz complet ou les légumes secs vous apportent des protéines végétales et des glucides qui sont nécessaires aux activités physiques et intellectuelles.

Les protéines, c'est 2 fois par jour

La viande, le poisson et les oeufs vous apportent des protéines animales indispensables pour conserver la masse et la force musculaire. Les protéines animales sont également un apport indispensable en fer et minéraux. Attention à ne pas manger deux portions de viande par jour et, dans l'idéal, à ne pas dépasser 4 portions de viande par semaine.

Le calcium, c'est au moins 3 fois par jour

Le lait et les produits laitiers sont la principale source de calcium. Le calcium permet de maintenir ou de

renforcer la solidité de vos os, mais il agit aussi sur les muscles.

Les minéraux et les vitamines, c'est 5 fois par jour

Les fruits et les légumes sont très riches en minéraux, en vitamines et en fibres et facilitent le transit intestinal. Ils contiennent des anti-oxydants qui luttent contre certaines maladies et contre le vieillissement de vos cellules.

L'eau, c'est à volonté, en quantité suffisante

Pendant ou entre les repas. Sous la forme de boisson chaude ou froide ou sous la forme de potage, elle assure le bon fonctionnement du corps et les échanges entre les différents organes.

Les matières grasses et les produits sucrés, c'est à limiter

Indispensables à votre organisme, ils sont néanmoins à consommer en très petite quantité car ils sont très caloriques. Il faut absolument éviter ces produits gras et sucrés en dehors des repas.

Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments. Il faut simplement leur donner la place qu'ils méritent pour votre équilibre. Bien manger aujourd'hui, c'est être en forme demain.