

# La santé est dans notre assiette!

Notre corps a besoin d'aliments variés pour fournir tous les nutriments qui lui sont indispensables. Heureusement, les humains sont faits pour manger de tout!

**Les protéines** permettent de nous construire.

On les trouve dans la viande mais pas seulement. Il y en a aussi dans les légumes secs, les céréales et les œufs.

**Les lipides** se trouvent dans tout ce qui est gras comme l'huile et le beurre, mais aussi le fromage, la viande, le poisson, les graines.

Les sucres qu'on appelle les « glucides » sont notre source d'énergie principale. Il y en a dans les fruits, les légumes, les céréales et les laitages.

Le corps a aussi besoin de minéraux comme le fer, le calcium, le magnésium, le zinc... Ils sont des constituants indispensables des os, du sang, et servent au fonctionnement des nerfs et des muscles. On les trouve dans la viande, les légumes, les produits laitiers, et dans l'eau!

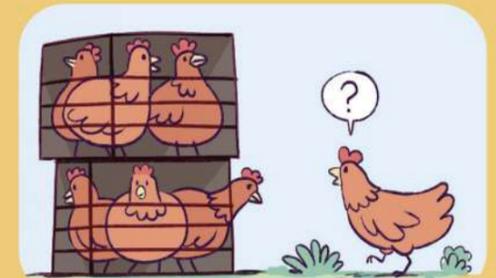
Et sans vitamines, notre organisme ne pourrait pas fonctionner.

Même s'il est capable d'en fabriquer certaines, il doit aussi s'approvisionner en vitamines. Heureusement, les fruits, les légumes et les produits laitiers en contiennent.

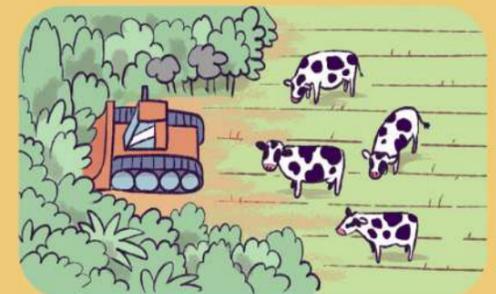
Pourquoi certains mangent-ils peu ou pas de viande?



**Pour une meilleure santé,** car manger trop de viande apporte trop de lipides à notre corps et cause de graves maladies du cœur et des artères.



**Pour respecter les animaux,** qui sont parfois élevés et abattus cruellement. Quand on mange de la viande, il est important de savoir comment a vécu l'animal.



**Pour préserver la planète,** car l'élevage d'animaux demande beaucoup d'eau. Et dans de nombreux pays, les forêts sont détruites pour cultiver du foin et des céréales qui servent à nourrir le bétail.

**Du sucre et du gras: oui, mais pas trop!**

Manger trop sucré ou trop gras rend gravement malade, alors attention! Les sodas et les bonbons contiennent vraiment beaucoup de sucre. Les plats préparés, la charcuterie, les chips, le chocolat sont très gras. Et les gâteaux sont à la fois très gras et très sucrés. Prudence...

**Repère le nutri-score!**

C'est un code de 5 couleurs et de 5 lettres, qui indique la qualité nutritionnelle sur les aliments pré-emballés.

**A** en vert, pour les aliments les mieux équilibrés.



**E** en rouge, pour les aliments trop gras, trop salés, trop sucrés.

