

L'Alimentation



Pourquoi manger ?

- Manger c'est important pour vivre.
- Mais bien manger c'est aussi important pour rester en bonne santé.



Le sucre

- Le sucre c'est bon... mais pas pour ta santé.
- Ce n'est pas bon pour
 - ▼ tes dents : tu peux avoir des caries.



Ce n' est pas bon pour :

▼ ton corps : tu peux prendre du poids et devenir obèse ;
et tu peux avoir des maladies.



Les maladies déclenchées par le sucre

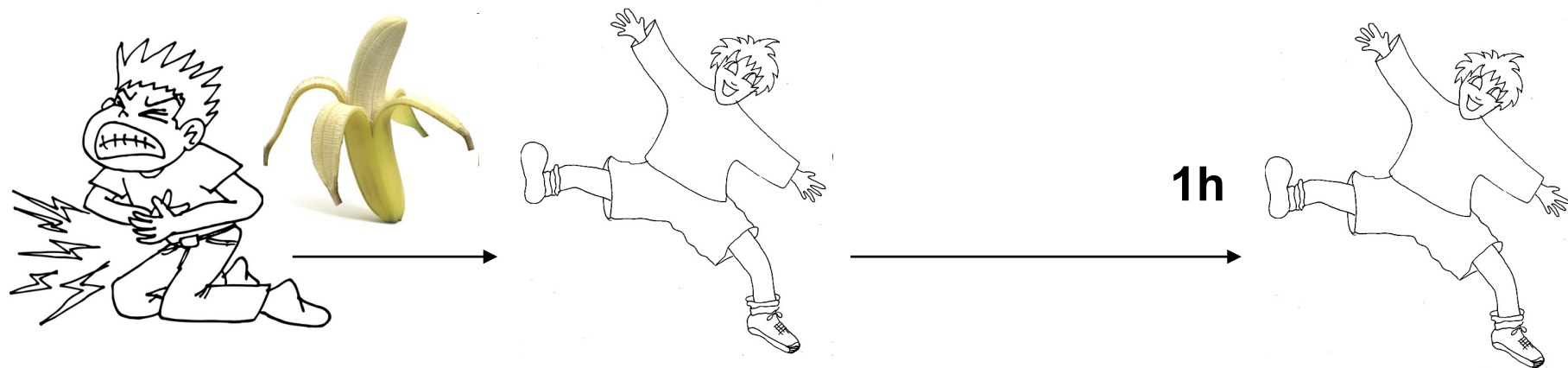
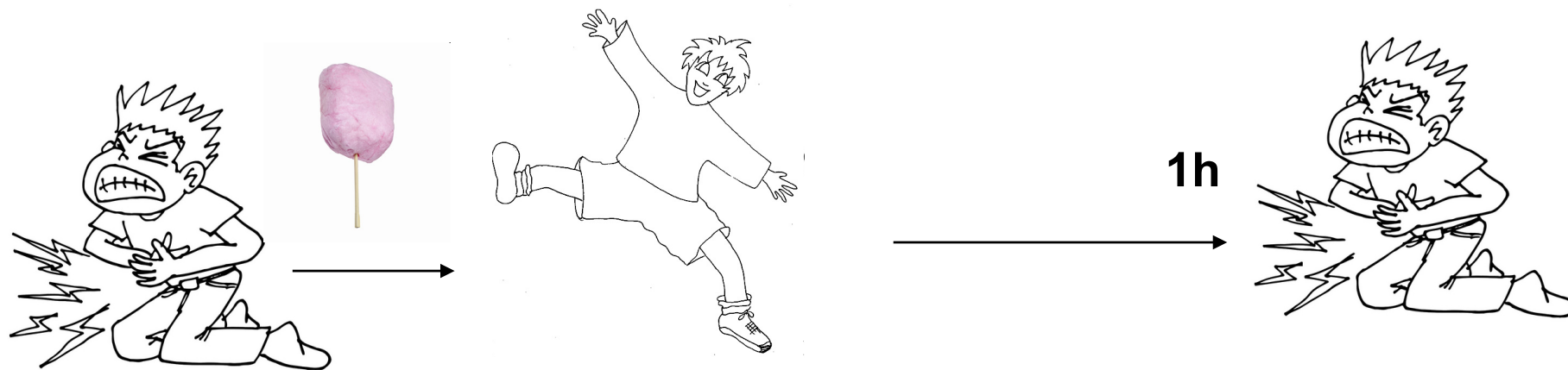
- Ton cœur pourrait moins bien marcher.
- Tu pourrais devenir aveugle (diabète).
- Tu pourrais perdre la sensibilité de tes pieds, et te blesser plus (diabète).
- Tes reins pourraient moins bien fonctionner (diabète).



Le sucre ne nourrit pas

- Tu as plus vite faim quand tu manges du sucre, que quand tu manges des fruits, du riz ou des nouilles.

Le sucre ne nourrit pas longtemps



Il y a du sucre dans

- Les bonbons
- Les sodas
- Les glaces



Le gras

- L'huile est l'élément le plus gras.
- On en trouve plus ou moins dans ce qu'on mange.
- Ce n'est pas bon pour ton corps :
 - ▼ tu peux prendre du poids et devenir obèse.
 - ▼ tu peux avoir des maladies : du cœur ; le gras peut aussi boucher tes vaisseaux sanguins et tes membres fonctionneront moins bien.



On trouve du gras dans

- Les chips
- Tout ce qui est frit



Au Cambodge on peut manger

- Du riz
- Des nouilles
- Du poulet, du porc, du bœuf
- Du poisson
- Des Œufs
- Des fruits
- Des légumes
- Des chips
- Des bonbons
- Des glaces
- Des sodas



...

A ton avis, qu'est ce qui est bon
pour ta santé ?

poulet

glaces

poisson

chips

soda

riz

porc

oeuf

légumes

chips

eau

fruits

nouilles

Réponse

Ce qui est bon pour
ta santé :

Les fruits et les légumes

La viande et le poisson

Le riz et les nouilles



Ce que tu dois
éviter :

~~Les chips~~

~~Les bonbons~~

~~Les glaces~~

Pour manger équilibré

- Il faut manger :
 - ☺ BEAUCOUP de fruits et légumes (où il y a des vitamines, pour être en bonne santé), de viandes (où on trouve des protéines, pour que tu grandisses et que tu sois fort), de poissons, et du riz et des nouilles !

Il faut aussi beaucoup boire, surtout quand il fait chaud !

Mais il faut manger PEU de sucre, et de gras !

Il faut donc manger moins de chips, de bonbons et de glaces. Et boire moins de sodas sucrés.

Tu peux en manger de temps en temps, pour te faire plaisir, mais pas tous les jours !



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

T
O
U
S
L
E
S
J
O
U
R
S

Occasionnels:
Gâteaux, Biscuits, Confiteries,
Chocolat, Sucres, Chips...

✓ En petites quantités

**Matières grasses
tartinables et de cuisson**

✓ Peu et varier les sources

Produits laitiers

✓ 2 à 3 fois par jour
dont 1 x fromage

**Pain - Pommes de terre
Céréales (riz, blé, maïs...)
Pâtes - Légumineuses**

✓ À chaque repas
de préférence complets

Viandes - Volailles - Poissons - Oeufs
Charcuteries

✓ 1 à 2 fois par jour

Fruits frais + Légumes
(crus et cuits)

✓ 5 fois par jour
à chaque repas

**Eau et boissons
non sucrées**

✓ Eau à volonté

Activité physique

✓ 30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour



Pour être en forme il faut

- Manger trois fois par jour :
 - ♥ le matin
 - ♥ à midi
 - ♥ et le soir.

Évite de grignoter entre les repas ! Mais si tu as trop faim mange plutôt un fruit.

N'oublie pas de te brosser les dents après chaque repas !