

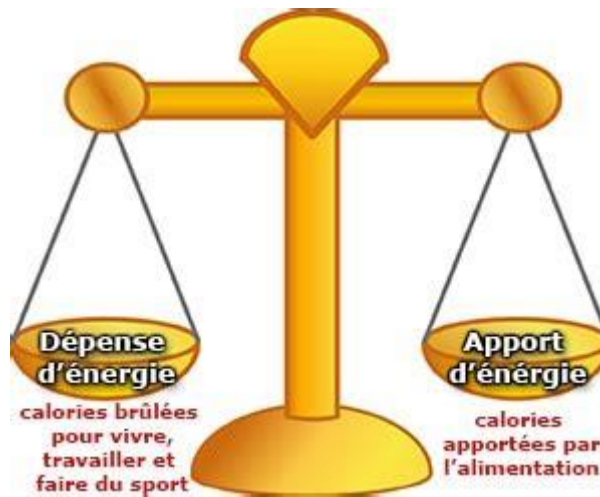
L'équilibre alimentaire

La dépense énergétique

Tout d'abord il faut savoir que le corps dépense de l'énergie et ce, même au repos. Nous sommes donc obligés de manger pour apporter de l'énergie à notre corps !

Mais attention, chaque individu a une dépense énergétique qui lui est propre. Cette dépense varie en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, du poids, mais aussi de l'activité physique.

Plus la dépense sera élevée et plus vos besoins seront importants.



Attention si vous apportez plus d'énergie que ce dont votre corps a besoin alors vous ne serez plus en « Equilibre alimentaire » et votre corps aura tendance à stoker. Ce qui entraînera une prise de poids.

	Homme	Femme
Activité sédentaire	2 100 Kcalories/jour	1 800 Kcalories/jour
Activité physique modérée	2 500 à 2 700 Kcalories/jour	2 000 Kcalories/jour
Activité physique forte	3 000 à 3 500 Kcalories/jour	2 400 à 2 800 Kcalories/jour

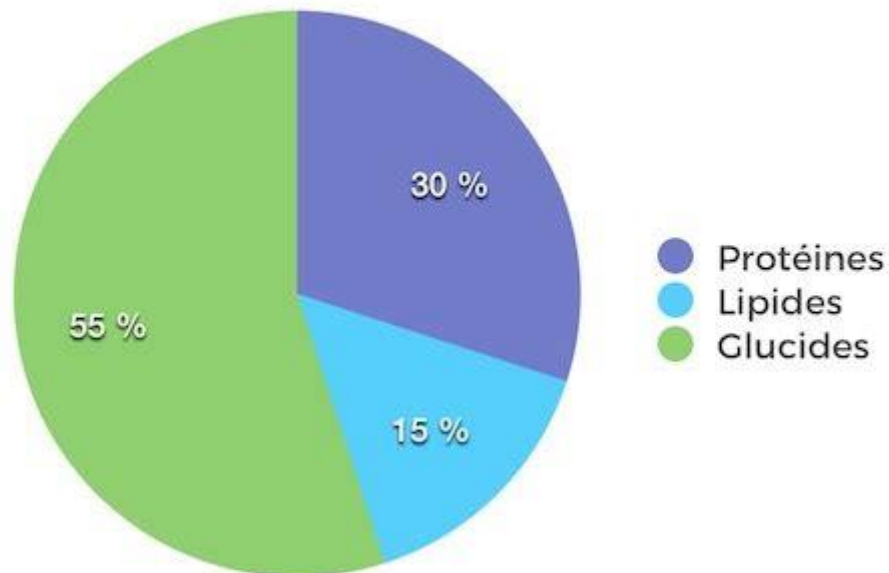
Où trouver de l'énergie ?

L'énergie dont le corps a besoin se trouve dans l'alimentation ! Nous avons donc besoin de manger pour apporter de l'énergie à notre corps.

L'alimentation est composée de nutriments :

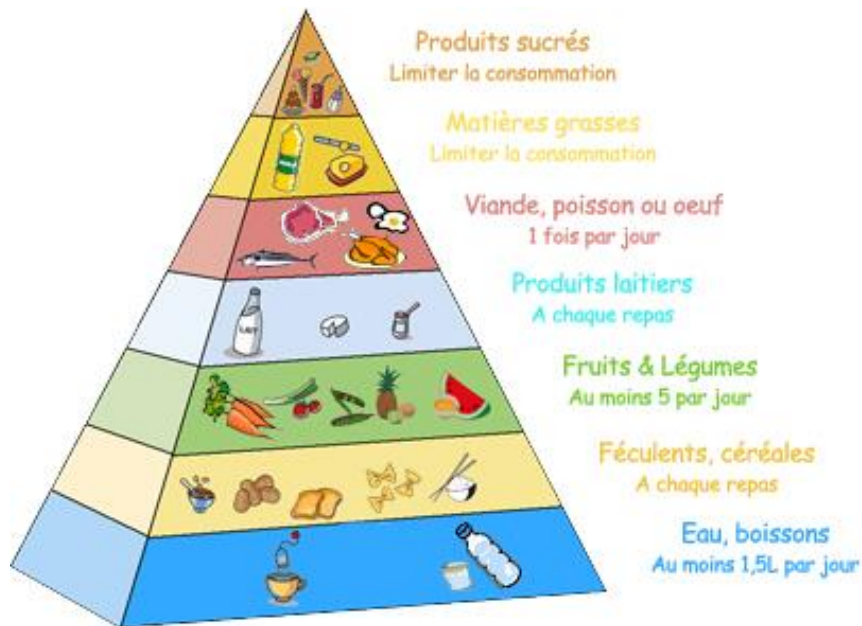
- Les protéines : (viandes, poissons, œufs, légumineuses) doivent représenter 11 à 15% de notre énergie journalière. Elles permettent de préserver la masse musculaire et de créer les cellules de notre corps.
- Les lipides : (Beurre, huile, crème, mais aussi déjà présents dans certains aliments comme la viande, les œufs ou le poisson) doivent représenter 30 à 35% de nos apports journaliers. Ils permettent d'apporter de l'énergie mais aussi de créer les neurones.
- Les glucides : (Pâtes, PDT, riz, quinoa, boulgour, pain, etc.). Ils doivent représenter 50 à 55% de notre énergie journalière. Ils permettent d'apporter de l'énergie et de stabiliser la glycémie.
- Les fibres, les vitamines et les minéraux : (fruits, légumes, eaux ...) permettent de réguler le transit et d'apporter la satiété.

Les macronutriments

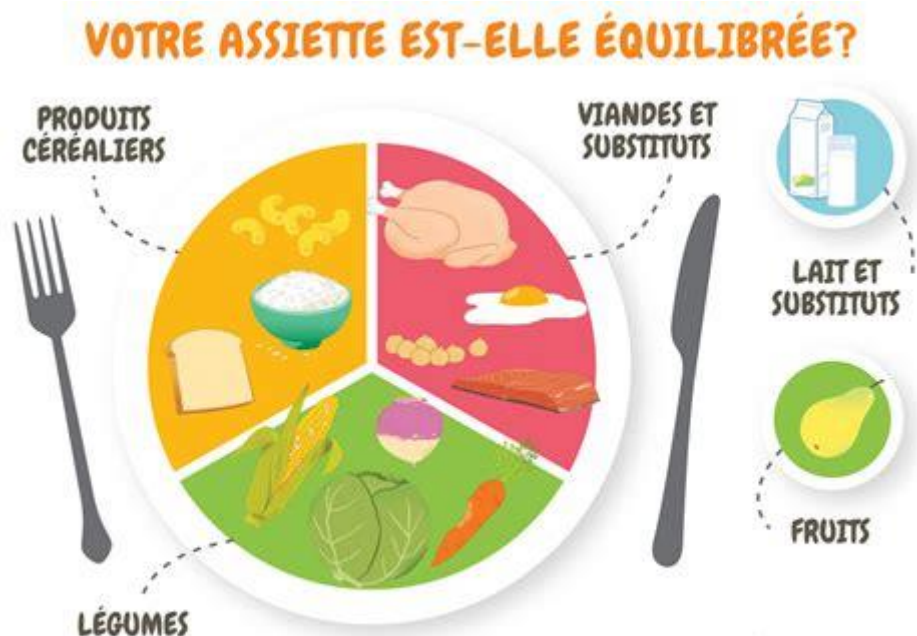


Varier et diversifier son alimentation

Pour manger équilibré vous devez manger de tout en puisant dans les 7 grandes familles d'aliments.



L'assiette équilibrée



Tous droits réservés - fondationolo.ca

Cet outil est développé dans le cadre de 1000 jours pour savourer la vie, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

UNIVERS D'ENFANTS

Quintessence

Fondation OLO
des bébés en santé