



L'équilibre alimentaire permet de couvrir les besoins de notre organisme au cours des différents stades de la vie. Il n'est pas question d'interdire certains aliments, ni de sacrifier le plaisir de manger, il faut consommer un peu de tout pour apporter à notre corps tous les éléments dont il a besoin.

Deux règles d'Or :

Diversifier son alimentation, c'est-à-dire consommer chaque jour au moins un aliment de chacune des grandes familles ; Céréales et féculents, fruits et légumes, viande – poisson – œufs, produits laitiers, matières grasses.

Varié son alimentation, c'est-à-dire consommer d'un jour à l'autre des aliments différents au sein de chacune de ces familles.

Aucun aliment n'est en soi mauvais pour la santé, seule une consommation excessive ou au contraire insuffisante peut être néfaste. Certains aliments sont à consommer avec modération, c'est le cas par exemple des matières grasses, des produits sucrés,... D'autres aliments sont à privilégier, comme par exemple les céréales et les féculents ou encore les fruits et légumes.

Maintenir chaque jour son équilibre alimentaire n'est pas chose facile, entre les repas festifs, les déjeuners pris sur le pouce, les courses que l'on n'a pas le temps de faire, cela devient un véritable casse-tête, c'est pourquoi il est bon de savoir que l'équilibre alimentaire peut se concevoir sur plusieurs jours, voire sur une semaine.