

Chapitre III: Manger intelligent

Manger c'est essentiel ! Mais avoir une alimentation équilibrée c'est mieux... Les besoins alimentaires sont différents pour chaque personne et changent au cours de la vie de chacun.

I. Manger selon ses besoins

a. Manger Bouger

On entend souvent : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. ».

Mais pourquoi ?

L'énergie peut être **quantifiée** est exprimée en joules tout comme les distances peuvent être exprimées en mètres.

Or les besoin en énergie sont différents selon l'activité physique : Plus on bouge, plus on va dépenser de l'énergie.

Par exemple un adolescent dépensera 310 kJoules/h en position couché contre 2000 kJoules/h si il nage.

b. Manger Grandir

Les besoins nutritionnels augmentent durant la croissance et diminuent avec l'âge.

De façon générale les Garçons ont un pic de croissance entre 16 et 19 ans ; les filles entre 13 et 15 ans.

c. Nutriment

Les aliments sont décomposés en nutriments par le corps humain. Les nutriments sont ensuite utilisés pour le fonctionnement du corps.

- Calcium, Fer, Phosphore ou Magnésium sont des minéraux qui servent au bon fonctionnement de toutes les cellules.
- Les acides gras et les sucres permettent aux muscles de se contracter.
- Les protéines permettent au muscle de grandir.
- Fibres et vitamines sont essentielles.