

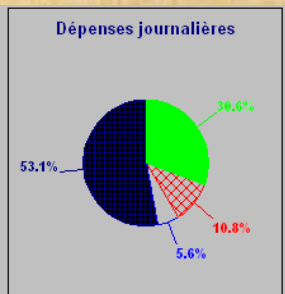
Dépenses d'énergie

Manger équilibré :

Pourquoi ?

- Pour permettre à notre corps de fournir de l'énergie.
 - Pour fonctionner correctement, il a besoin d'apports en glucides, lipides, protides, et en eau.
- Tous ces apports d'énergie sont en contrepartie éliminés par notre organisme. C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base.

Les dépenses énergétiques journalières



Régulation thermique

Métabolisme de base

Activités physiques

Travail digestif

Le métabolisme de base c'est quoi ?

- L'énergie dépensée par l'organisme pour assurer ses fonctions vitales.

Il y a d'autres manières de dépenser cette énergie :
La digestion, l'activité physique.

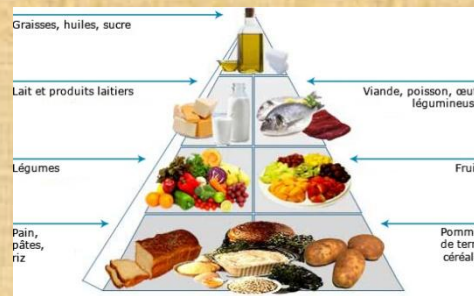


Les dépenses dépendent de l'activité physique

Apports d'énergie

Que nous apportent les aliments que nous mangeons ?

Les aliments nous apportent différents types d'énergie, comme les glucides (sucres), les lipides (gras), les protides, l'eau ...



Source : Plantiashop

Les sucres sont le carburant de l'énergie, les graisses servent de réserves et les protéines entretiennent le bon fonctionnement du corps. Les aliments sont composés aussi de vitamines et de minéraux, essentiels à un repas équilibré.

Un apport d'énergie journalier :



Source :
Le site
de Mr.
Muller

Un apport d'énergie journalier en % pour les différents repas.

Manger équilibré

Mode d'emploi

Plaquette réalisée par les groupes « Sciences de laboratoire » des classes de 2^{nde}

J'ai tendance à grignoter entre les repas !

En général gras et sucré, les aliments grignotés à toute heure de la journée ne sont pas sans incidence sur la santé !!

LES CAUSES !!

Les raisons du grignotage sont multiples :

- Compenser une sensation d'ennui ou de manque (arrêt de fumer)
- Le stress
- La fatigue
- Se faire plaisir, par gourmandises.



LES CONSEQUENCES !!

La façon de manger au cours de la journée peut avoir des conséquences sur l'état nutritionnel si il n'est pas suffisamment contrôlé :

- Risque de surpoids et d'obésité
- Peu favorable au maintien d'un bon état nutritionnel et d'un bon état de santé

COMMENT Y REMEDIER ?

- Se désaltérer peut suffire à satisfaire les petits creux
- Manger des fruits ou un yaourt à la place des friandises.
- Manger des repas complets pour réduire l'appétit entre ceux-ci.

Je suis plutôt sportif



Source :
Google
image

Que vous soyez de petit sportif ou de grand sportif quelque règle en alimentation sont obligatoire pour tous :

- au moins 5 fruit et légumes par jour
- des aliments céréaliers (pain, pâtes, riz...)
- des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas en favorisant les céréales complètes.
- des produits laitiers 3 fois par jour
- de la viande
- du poisson au moins 2 fois par semaines
- privilégier les matières grasses de type végétal
- il faut faire attention aux produits sucrés
- et à l'alcool qui ne doit pas dépasser :
 - 2verres de vin de 10cl
 - ou
 - 2bieres de 25cl
 - ou
 - 6cl d'alcool fort



Source :
Site forumsanté

Eviter les suppléments alimentaires car jusqu'à aujourd'hui aucun de ces compléments ne possède de justificative médical.

Avoir toujours faim

Avoir faim avant les repas est une excellente chose car on mange avec d'autant plus de plaisir. En revanche, avoir faim après un repas adapté à ses besoins est problématique.

LES CAUSES !!

- Vous ne mangez pas suffisamment pendant les repas.
- Vous négligez des signaux de rassasiement.

LES SOLUTIONS !!

- Ne suivez pas de régime trop restrictif, vous pourriez avoir des apports insuffisants en nutriments.
- Manger des aliments riches en eau et en fibres (fruits, légumes...).
- Ne pas manger trop d'aliments gras et/ou sucré (beaucoup d'énergie pour peu de volume).
- Ne pas grignoter.



Source : Google image

Astuces, essayez :

- de moins vous servir
- de manger lentement
- d'éviter de vous resservir