

## L'hygiène alimentaire - 1/1

**Ne pas avoir une bonne hygiène alimentaire peut t'amener à être plus vulnérable aux maladies ou à un excès de poids.**

Si on adopte de bonnes habitudes alimentaires durant l'adolescence, il sera facile de les garder à l'âge adulte.

Trois repas équilibrés te permettront de tenir le coup pendant toute une journée, et à ton corps de grandir et de se développer comme il le faut.

Une nourriture équilibrée contient des aliment de tous les groupes alimentaires principaux:

- Produits laitiers (sources de protéines).
- Viandes, poissons et oeufs (sources de protéines et de fer).
- Légumes et fruits (sources de vitamines et de fibres).
- Pain, céréales, pommes de terre, fruits secs (sources de glucides).
- Matières grasses (sources de lipides).
- Eau.

Bien que les glucides représentent un apport énergétique important, ils ne sont pas essentiels: les protéines peuvent éventuellement les remplacer.

Les matières grasses sont essentielles pour la santé, mais nous en mangeons trop.

Il y a aussi deux points qui servent de repère à une bonne alimentation:

- modérer sa consommation de graisse, de sucre, de sel et d'alcool.
- manger un peu de tout mais en quantité raisonnable.

De plus, des activités sportives te permettront de garder la forme... et les formes!

Il est également important de savoir que notre alimentation actuelle est considérée comme l'un des principaux tueurs des populations occidentales. Et le lien est facile à faire: notre alimentation est souvent trop grasse, peu équilibrée et peu variée.

Voilà, j'espère que je ne vous ai pas coupé l'appétit.

Et surtout ne vous privez pas d'un bon paquet de frites (c'est tellement bon!), mais pas tous les jours.