

Les Apports Nutritionnels



Bien manger est essentiel pour rester en bonne santé et pour bien vieillir.

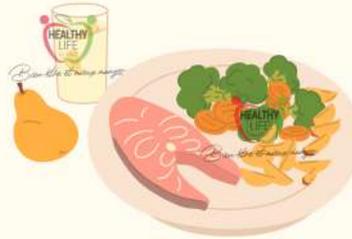


Comment bien manger ?



Savoir bien manger est essentiel et cela va passer par une alimentation équilibrée, une alimentation variée et bien d'autres paramètres qu'il faudra prendre en compte

Avant de parler d'apports nutritionnels, il est important de préciser qu'il y a des petites astuces à connaître pour avoir une meilleure alimentation au quotidien.





Une alimentation équilibrée



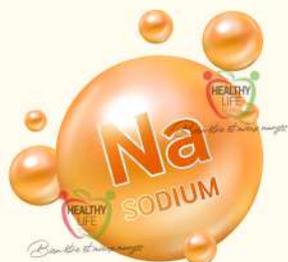
Il est conseillé de manger équilibré, ce qui passe par le choix, pour composer nos assiettes quotidiennes, d'aliments des différents groupes d'aliments. Là, où les légumes vont prendre la moitié de l'assiette, les produits céréaliers et les féculents vont prendre le quart de l'assiette, les viandes et substituts vont eux aussi prendre le quart de l'assiette et on rajoutera également des produits laitiers pour l'apport en calcium important pour l'organisme. Cette composition de notre assiette contiendra la bonne dose de glucides, de protéines et peu de lipides.

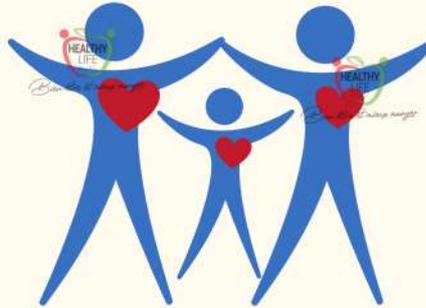
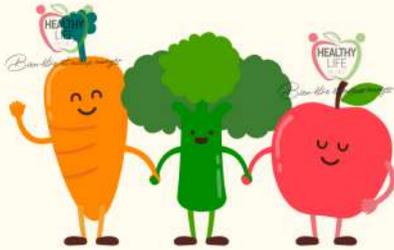


Une alimentation variée



Pour avoir tous les nutriments nécessaires et pour éviter les carences, il faut consommer chaque jour les aliments de chaque groupe alimentaire mais surtout varier leurs sources, les aliments n'apportent pas tous les mêmes nutriments ni la même quantité.





**Donc, il faut manger de tout en quantité raisonnable
et surtout avoir une alimentation de la meilleure qualité possible.**

