

Bien manger durant le repas du Midi!

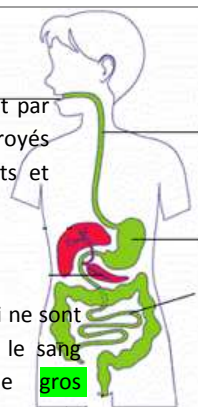
Pourquoi ce repas est-il important ?

- A ton âge, tu as besoin de force et d'énergie pour bien grandir et bien travailler l'après-midi.
- C'est un moment de partage avec tes copains et copines, de convivialité et de détente afin d'être en forme pour toute l'après-midi
- C'est une manière de découvrir des aliments et des nouveaux goûts (toujours prendre au moins une cuillère pour goûter).
- Pour éviter le grignotage dans l'après-midi. Qui peut favoriser la prise de poids et d'autres maladies....
- Pour apporter tout ce dont ton corps a besoin dans la journée.

Le parcours d'une bouchée de spaghetti !!

Les spaghetti entrent par la **bouche** et sont broyés par l'action des dents et mêlée à la salive.

Les nutriments qui ne sont pas absorbés par le sang arrivent dans le **gros intestin** sous forme de selles.



Les pâtes passent dans l'**œsophage** (tube qui relie

la bouche à l'estomac). ... puis elles continuent leur chemin dans l'**estomac** où elles sont malaxées et mélangées aux sucs gastriques

... elles progressent dans le **petit intestin** où elles sont décomposées en nutriments. Et ceux-ci passent dans le sang.

Il est important de bien mâcher tes spaghetti pour que ta salive commence à les digérer. Cela t'évitera un mal de ventre car l'estomac aura eu du mal à faire tout le travail de digestion.

Il te faut donc manger en **20 minutes** minimum. Car en plus, ton estomac met 20 minutes à envoyer un message à ton cerveau lui disant qu'il n'a plus faim. Si tu manges trop vite tu auras donc faim plus tôt.

Les Nutriments :

L'Homme pour vivre a besoin de manger car il a besoin de nutriments. Les nutriments se trouvent dans les aliments que nous consommons chaque jour. Tous les nutriments ne se trouvent pas dans un seul aliment mais dans plusieurs. C'est pourquoi il faut manger le plus varié possible.

Lipide : Rôle dans la mémoire et constituant des cellules de notre corps.
On les trouve dans le beurre, l'huile, crème fraîche, etc...

Protéine : Rôle dans la construction et le renouvellement musculaire.
On les trouve dans la viande, poisson, œuf et produit laitiers.

Glucide: Apporte de l'énergie à notre corps (c'est comme l'essence dans une voiture)

Simple : Energie sur une très courte durée
On les trouve dans le sucre, bonbons, chocolats, glace, etc...

Complexe : Energie sur une longue durée
On les trouve dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, les céréales, etc...

Le Calcium : Permet de solidifier les os et donc de bien grandir. Il évite également les risques de fractures

La pyramide alimentaire :

