

# Changer et Grandir de Always

## Alimentation et santé

Pour te sentir bien et pour te préparer à une vie saine d'adulte, c'est une bonne chose de s'assurer que tes habitudes alimentaires sont saines et que tu pratiques assez d'activités physiques pour rester en santé.

### Alimentation pour la vie

Une saine alimentation signifie choisir une variété d'aliments qui te procureront les vitamines et les minéraux dont tu as besoin ainsi que le nombre de calories qui t'offrira l'énergie nécessaire pour réaliser toutes les activités que tu aimes. C'est correct de te permettre des frites, des bonbons et des boissons

sucrées de temps en temps, pourvu que tu équilibres ton alimentation avec une foule d'autres aliments, y compris beaucoup de fruits et de légumes. Un apport équilibré quotidien de nourriture est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit et change.

### Ton régime alimentaire

Chaque aliment joue un rôle particulier dans ton corps. C'est pourquoi tu dois manger en quantités équilibrées une variété d'aliments pour répondre à tes besoins nutritionnels.

## Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, dresse la liste des aliments que tu manges au cours d'une période de cinq jours (du lundi au vendredi).

2. Détermine quels aliments te fournissent : des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
DÉJEUNER					
DÎNER					
SOUPER					
COLLATIONS					

3. Observations sur mon alimentation quotidienne :

---

---

---

4. Les habitudes alimentaires sont importantes également! Cela comprend prendre le temps de manger, remarquer lorsque la faim se manifeste et lorsque tu as atteint la satiété, manger avec d'autres personnes et apprécier ta nourriture. Quelle habitude alimentaire pourrais-tu améliorer et pourquoi?

---

---

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



©Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2024