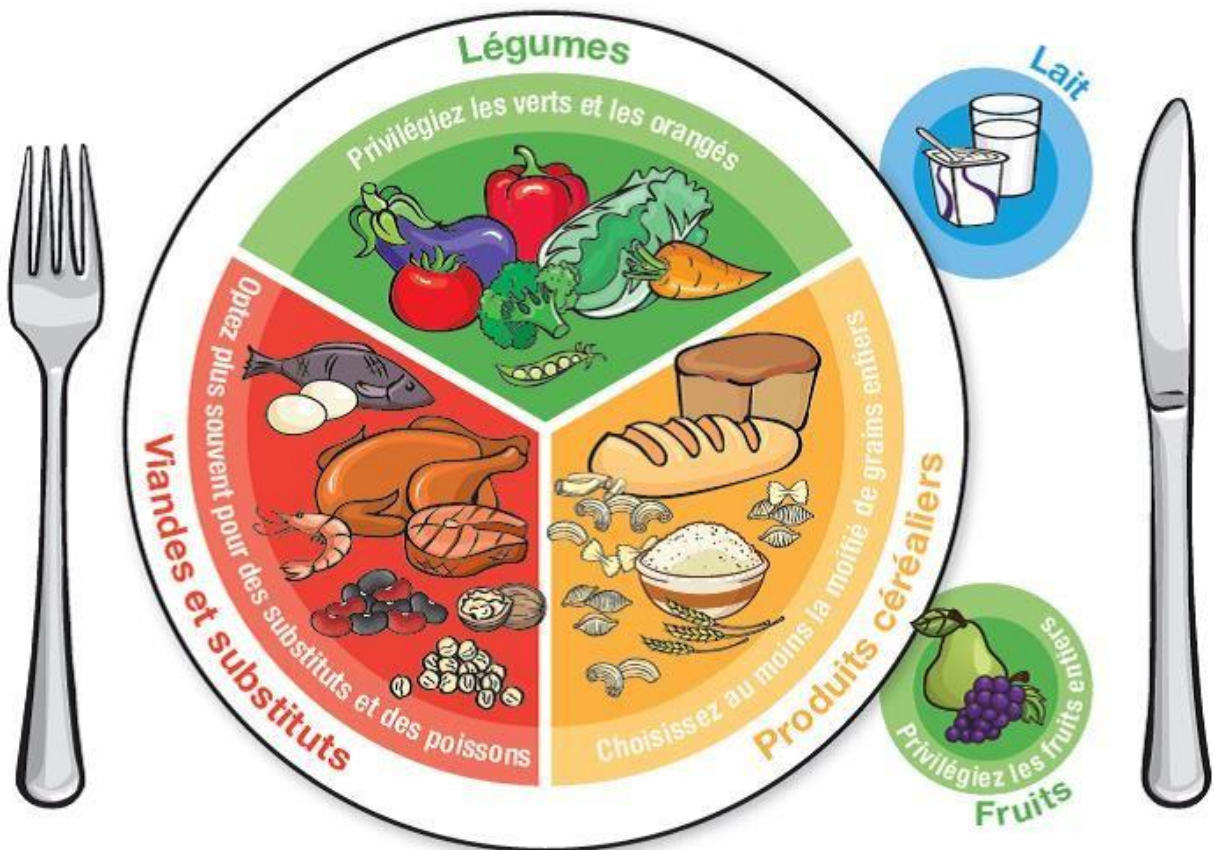




Alimentation

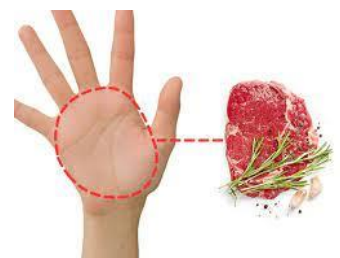
Fiche 5 – Portions des assiettes

Je mange de tout pour être en forme.
Cela veut dire que je mange un peu
de chaque groupe d'aliments :



Je prépare une portion de chaque groupe d'aliment.
Une portion est une part.

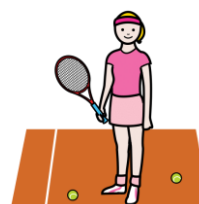
Pour **la viande**, c'est facile :
je peux utiliser mes mains pour connaître la bonne portion.
Pour mon repas,
le morceau de **viande** doit être grand
comme ma paume de main.



Je bouge beaucoup dans la journée.

Par exemple :

- Je marche,
- Je monte les escaliers,
- Je fais du sport,
- Je jardine.



Si je bouge beaucoup dans la journée,
mon corps consomme beaucoup de calories.
Les calories, c'est comme l'essence pour un moteur.
Mon corps a besoin de calories pour bien fonctionner.

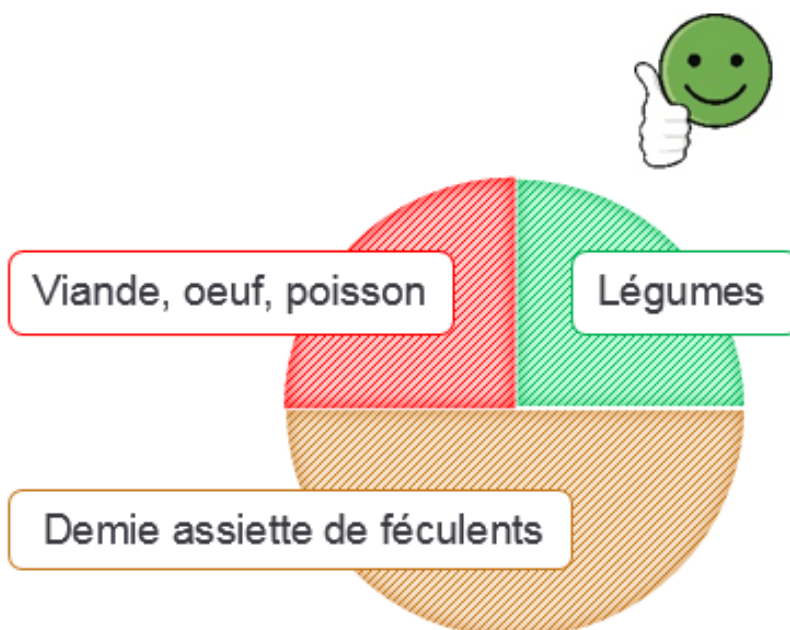
Mon corps m'envoie des signes physiologiques.
Les signes physiologiques sont des signes de faim.
Cela veut dire mon corps a faim.
Il a besoin de beaucoup de calories.

Par exemple :

- Mon ventre gargouille,
- Je suis fatigué,
- J'ai mal au ventre,
- J'ai des frissons.



Si j'ai très faim, je peux mettre plus de **féculents** dans la moitié de mon assiette.



**Si je ne bouge pas beaucoup,
mon corps a besoin de moins de calories.**

Par exemple :

- Je fais du repassage,
- Je lis un livre,
- Je regarde la télévision.

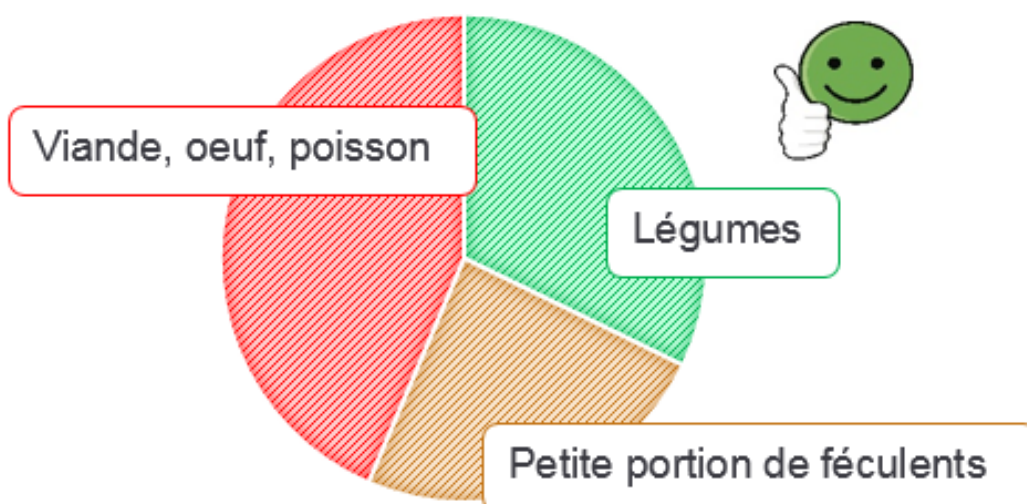


Je n'ai pas très faim : je me sers une petite assiette.

Je mets une plus petite portion de **féculents**.

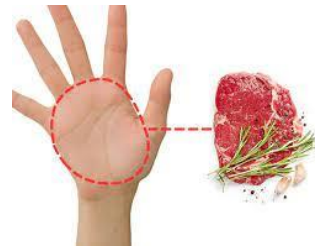
Je mets 2 à 4 cuillères à soupe de féculents dans mon assiette.

C'est moins de la moitié de l'assiette.

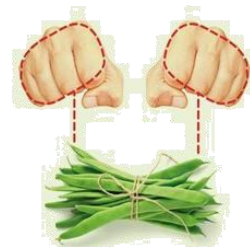


Repères pour mon repas :

La portion de **viande** est grande comme ma paume de main.



La portion de **légumes** est grande comme mes 2 poings.

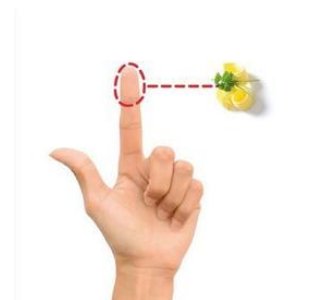


La portion de **féculents** est grande comme mon poing.



Les frites, c'est 1 fois par semaine.

La portion de matière grasse comme le **beurre**, c'est comme le bout de mon doigt.



La portion d'**huile** c'est une cuillère à soupe.



Si je mange un dessert sucré,
je prends une portion
comme ma paume de main fermée.
Par exemple : de la glace.



Je ne mange pas de glaces tous les jours.

La portion de chocolat est grande
comme le bout de mon pouce.

Je ne mange pas de chocolat à tous les repas.



La portion de verre d'eau est grande
comme ma paume de main ouverte.



A chaque repas je bois un verre d'eau.

Je peux boire plusieurs verres d'eau.