

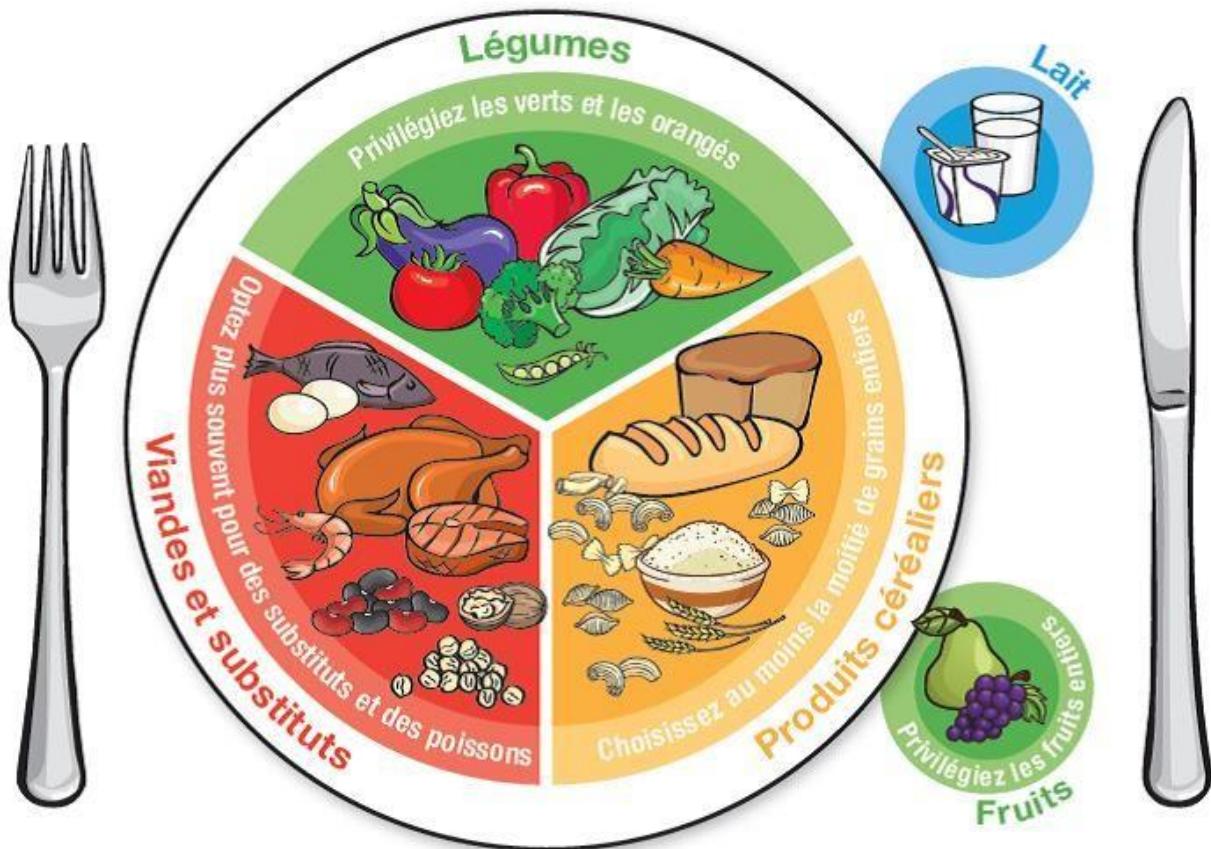


Alimentation

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.

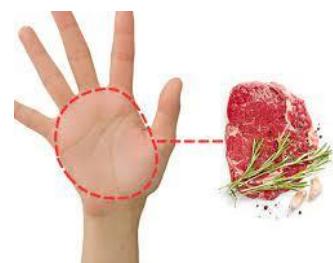
Une portion est une part.

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 :

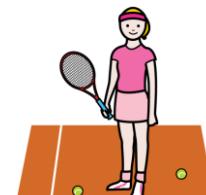
- Je marche,



- 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,



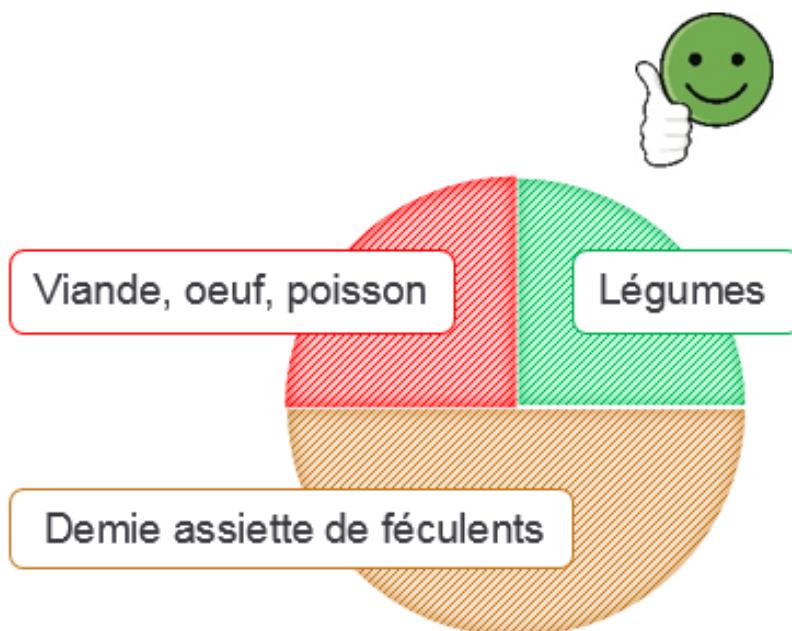
- J'ai mal au ventre,



- 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.

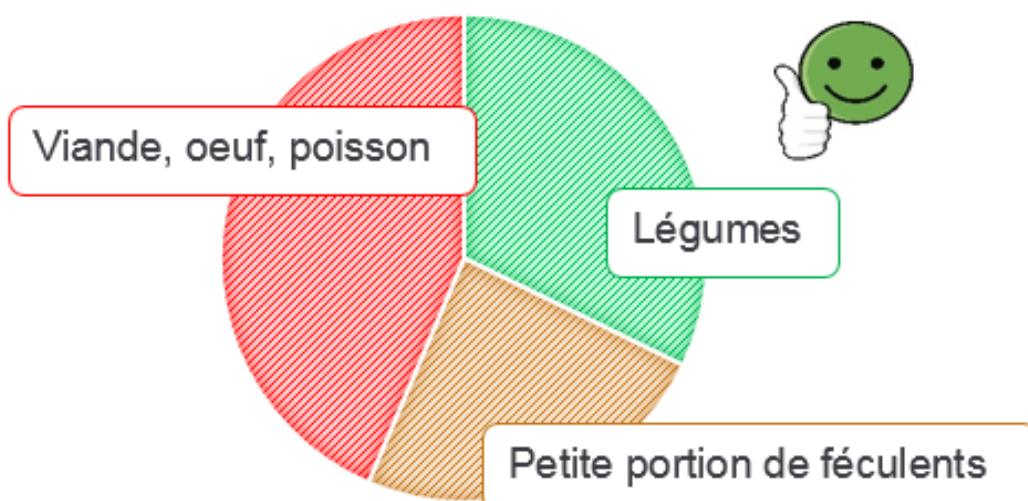


Je n'ai pas très faim : je me sers une petite assiette.

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

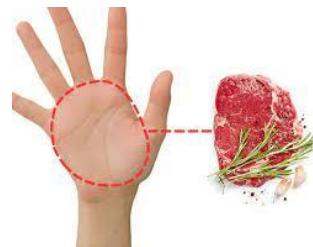
Je mets 2 à 4 cuillères à soupe de féculents dans mon assiette.

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

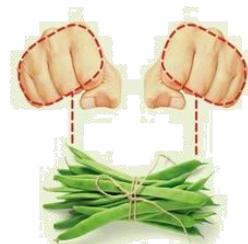


Repères pour mon repas :

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



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

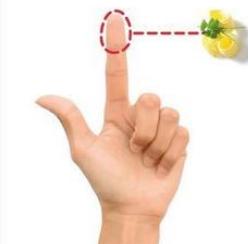


La portion de **féculents** est grande comme mon poing.

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.



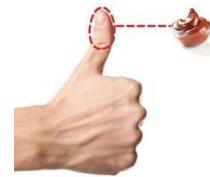
Si je mange un dessert sucré,
je prends une portion
comme ma paume de main fermée.
Par exemple : de la glace.



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.