

## Repas équilibré

### De quoi est composé un repas équilibré ?

Trois groupes d'aliments sont présents dans notre assiette pour nous donner un équilibre. Les connais-tu ? Et quelle est leur place dans ton repas ?



- Légumes et/ou fruits :  
Ils sont une source importante de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires. Manger différents légumes et fruits fournit une plus grande diversité de substances nutritives dont notre corps a besoin.
- Féculents :  
Ils nous fournissent l'énergie pour que notre corps fonctionne. C'est eux qui nous donnent le carburant pour la journée. Les féculents contiennent également des vitamines, des minéraux et des fibres. Les produits céréaliers complets sont à privilégier car ils sont plus riches en fibres.
- Aliments sources de protéines :  
Elles contribuent à la construction de notre organisme et notamment de nos muscles. De plus, les protéines apportent au corps des vitamines et minéraux importants tels que le calcium qu'on retrouve dans les produits laitiers.

Retrouve plus d'infos sur : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/>