



Contenu théorique

Pourquoi mangeons-nous ?

Manger et boire sont des besoins fondamentaux de l'Homme. A la différence des autres besoins (respirer, éliminer ses déchets), l'alimentation passe par une démarche volontaire; elle contient également une notion de choix.

Manger répond à une motivation très simple : cela permet de satisfaire les besoins du corps, tels que se construire, se régénérer, produire un effort, se protéger et éliminer ses déchets.

Manger équilibré comprend deux notions :

- la diversité de l'alimentation - il n'y a pas d'aliments parfaits, aucun aliment ne contient tous les nutriments nécessaires au corps;
- la quantité - même si aucun aliment n'est interdit, certains aliments doivent être consommés en petites quantités.

Ainsi une alimentation équilibrée permet de répondre de manière optimale aux besoins du corps, tout en respectant les goûts, habitudes et culture de chacun. Pour cela, il est important de connaître les principes de base de la nutrition, afin de faire des choix en connaissance de cause.

Une alimentation équilibrée chez l'enfant, liée à des activités physiques suffisantes et à une détente régulière, permet une croissance optimale, une meilleure concentration pour les travaux scolaires, un équilibre psychique et une bonne performance sportive.