

La Normandie Gourmande

Les nutriments

Pour que ton corps puisse fonctionner et pour être en bonne santé, tu as besoin des différents nutriments* que tu trouves dans ton alimentation. Pendant la digestion, chaque aliment se décompose en nutriments* dans ta bouche, ton estomac et tes intestins. Après la digestion, les nutriments* sont devenus assez petits pour traverser la paroi poreuse de l'intestin. Ils passent dans le sang. C'est l'absorption. Le sang apporte les nutriments* à tous les organes du corps. Comment ? Il pénètre dans les cellules* où les nutriments* sont utilisés comme éléments de construction ou comme source d'énergie. Les aliments non digérés, sont rejetés sous forme d'excrément.



→ Les lipides* :

Ils entrent dans la construction de ton corps et fournissent de l'énergie de réserve pour le fonctionnement de tes cellules*. On en trouve dans les matières grasses ajoutées comme le beurre et la crème, mais aussi dans les viandes, les poissons, les produits laitiers.

→ Les protéines* :

Elles aident à construire ton corps (muscles, peau, sang...) et contrôlent son fonctionnement et son développement. Elles peuvent être d'origine animale (dans les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers) ou d'origine végétale (dans les légumes secs et les céréales).

→ Les glucides* :

Ce sont des sucres qui te donnent de l'énergie : les glucides simples* (ou rapides), au goût sucré, qui te donnent de la vitalité tout de suite (gâteaux, fruits, bonbons...) et les glucides lents* (ou complexes) qui te maintiennent en forme longtemps (céréales, pain, pommes de terre...).

→ Les vitamines et les minéraux* :

Ce sont des micro-nutriments*. Présents en petite quantité ils sont indispensables au bon fonctionnement de ton organisme. On en trouve dans pratiquement tous les aliments, mais ils sont surtout abondants dans les fruits et les légumes. La vitamine C* donne du tonus et t'aide à te défendre contre les maladies. La vitamine A* est indispensable à ta croissance et ta vision. La vitamine D* et le calcium* renforcent les os et les dents.

