Stratégie
Lecture

Je trouve les idées importantes à l'aide de mots clés.

Séquence 5
Reportage

Mots de passe

müesli : mélange de céréales et de fruits séchés

fringale : faim pressante

rassasient : satisfont entièrement la faim

L'alimentation, du lever au coucher

Pour être rempli d'énergie tout le long de la journée, on doit manger fréquemment. L'idéal est de prendre trois repas par jour et deux collations.



Source (4) © Nikolay Suslov.

Le repas le plus important de la journée est le petit-déjeuner. Pourtant, 15 % des adolescentes et des adolescents ne déjeunent pas! À cause de cela, ils sont moins attentifs en classe et ont plus de difficulté à réfléchir.

Un bon petit-déjeuner doit être varié. Il est recommandé de manger différents aliments. En se levant plus tôt, on donne à la faim le temps de se réveiller. On en profite pour s'habiller et faire sa toilette, puis on va manger. Un joyeux festin matinal doit comprendre des céréales : du pain, du müesli, des flocons d'avoine. À cela, il faut ajouter des protéines animales comme le lait, le fromage ou les œufs. Et pour compléter le tout, on doit manger un fruit ou boire un jus. Un petit-déjeuner équilibré comporte trois des quatre groupes alimentaires. On peut, bien sûr, se sucrer le bec avec du miel, de la confiture ou, régal suprême, du sirop d'érable. Mais il ne faut pas exagérer. Si l'on mange trop de sucre au petit-déjeuner, on ressentira une baisse d'énergie au cours de la matinée et l'on aura de la difficulté à se concentrer. On doit prendre le temps qu'il faut pour manger, s'installer confortablement et bien mastiquer les aliments… jusqu'à ce qu'il ne reste que le temps de courir pour attraper l'autobus! Après un petit-déjeuner calme, riche et varié, on passe une journée en beauté!



Source (5) © Lepas.

Source (6) © Gvictoria.

Vers 10 h, on sent un petit creux au fond de son estomac. Pour calmer cette fringale, on déballe une collation légère mais nourrissante. Des fruits secs, des yogourts, des barres tendres ou des muffins nous rassasient jusqu'au lunch. Ce genre de collation assure une bonne concentration tout le long de la journée.

Il faut aussi boire régulièrement et s'assurer d'absorber au moins un litre et demi de liquide par jour, en privilégiant l'eau.

© CFORP

À midi, bien sûr, la faim se fait sentir à nouveau. On prend donc le temps de manger un repas nourrissant. Se préparer un lunch hyper santé et super riche en protéines, c'est génial!

En milieu d'après-midi, on a besoin de refaire le plein d'énergie. Le goûter que l'on prend alors doit compenser les efforts que l'on a déployés au cours de la journée. En mangeant des crudités ou du fromage, on pourra patienter jusqu'au souper.



Source (7) : © Marilyna

Mais vers 18 h, l'estomac crie famine. On ne peut plus attendre et l'on passe à table encore une fois.

Le secret d'une journée équilibrée est tout simple : manger souvent, faire de plus petits repas et veiller à ce que des aliments variés comblent notre estomac!

Source (8) : *Une journée équilibrée – Les Marmitons* (épisode 23), TFO (Productions Tout Écran).

Psitt! Le savais-tu?

- L'eau, c'est la vie! L'eau représente environ 60 % de notre poids. Environ 75 % de notre cerveau et 83 % de notre sang sont composés d'eau.
- L'eau est responsable d'une multitude de fonctions dans le corps humain. Boire de l'eau favorise la concentration. Il est donc important de prendre l'habitude de boire une grande quantité d'eau répartie tout le long de la journée. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif dénote que l'organisme est déjà en manque d'eau.

