

## La pyramide alimentaire

### ÉQUILIBRE QUALITATIF ET QUANTITATIF



La pyramide alimentaire est une représentation qui nous aide à équilibrer notre alimentation.

Il faut d'abord remarquer qu'elle est constituée de tous les groupes alimentaires. Autrement dit, il faut que tous les groupes fassent partie de notre alimentation.

**Mots-clés > Equilibre qualitatif**

La pyramide présente aussi une notion de proportion. Plus l'étage est large et plus sa place dans l'alimentation devrait être importante. Les aliments à la base de la pyramide devraient être consommés en plus grandes quantités que ceux du sommet. Il est par exemple souhaitable de boire beaucoup d'eau mais de consommer peu de sucreries.

**Mots-clés > Equilibre quantitatif**

## L'ALIMENTATION : UN PLAISIR

Ceci étant dit, l'alimentation est aussi un plaisir. Les repas sont des moments de détente et d'échanges sociaux. Une alimentation équilibrée ne requiert aucun interdit. Il s'agit simplement d'une bonne combinaison des aliments dans de bonnes proportions.

**Mots-clés > Adapter son alimentation à ses besoins**

D'ailleurs les quantités varient d'une personne à une autre et doivent être adaptées en fonction des besoins énergétiques de chacun. Il existe bien sûr quelques repères dont on entend souvent parler. Il y a par exemple les « 1 à 2 litres d'eau par jour » ou les fameux « 5 fruits et légumes par jour ».

## ASSIETTE ALIMENTAIRE

Il est peut-être plus facile de visualiser la répartition d'un repas équilibré dans une assiette.



Idéalement, les fruits et légumes représentent 2/5 de l'assiette, les aliments farineux, 2/5 également, et les aliments protéiques comme la viande, le poisson, les œufs ou les produits laitiers, uniquement 1/5. Le verre d'eau à côté de l'assiette représente les boissons. Les matières grasses ne sont pas représentées, car elles sont comprises dans la préparation du repas. Les sucreries ne sont pas non plus représentées, car elles ne sont pas indispensables à un repas équilibré et surtout, elles ne devraient pas être présentes à chaque repas.

Cette répartition nous donne un ordre de grandeur mais ne doit pas être prise au pied de la lettre. Il est certes possible d'atteindre l'équilibre alimentaire en un seul repas,

# alimentarium academy

mais il est plus facile de le faire en prenant en compte tous les repas d'une journée, voire tous ceux d'une semaine. Avec plusieurs repas, nous devrions aisément pouvoir manger tous les groupes d'aliments, de manière variée et en quantité adéquate selon nos besoins.

## RECOMMANDATIONS PAR PAYS

Chaque pays a ses propres recommandations et la pyramide alimentaire peut donc varier d'un pays à l'autre. Dans certaines représentations, on voit apparaître la notion d'**activité physique**.



Ces représentations suggèrent que la pratique d'activité physique doit être effectuée en complément d'une alimentation équilibrée. Cette notion est souvent ajoutée à la base de la pyramide, donc à pratiquer sans modération !



Le but de NUTRIX est de déplacer le cube rouge vers le cube vert, tout en équilibrant son alimentation. Il faut donc que tous les groupes alimentaires du niveau soit représentés, mais dans les bonnes quantités. Vous pouvez dépasser les quantités recommandées, mais dans ce cas, les aliments du groupe surreprésenté vous donnent des points négatifs. Pour avancer, il faut donc trouver un chemin qui respecte les proportions de la pyramide alimentaire.