



Alimentation



Résultat d'un sondage réalisé auprès de nos camarades : **Qu'avez-vous mangé ces deux derniers jours ?**

Petit déjeuner : de nombreuses personnes ne mangent rien ,la réponse la plus fréquente est du pain et du lait.

Déjeuner: banane, riz ou manioc avec poulet ou poisson. Souvent des sandwiches.

Dîner: surtout riz poisson

Grignotage:boisson sucrée et biscuit.

Il manque donc des fruits et des légumes pour équilibrer ces menus. La banane est un des rares fruits et légumes consommé régulièrement par les mahorais. Sa consommation est d'environ 100 kg par an et par personne à Mayotte ! (ODEADOM)

Qu'est ce qu'un menu équilibré?

L'alimentation repose sur des besoins, apportés par certains aliments. Notre corps a besoin de glucides, de protéines, de lipides, de fibres, d'eau, de vitamines et de sels minéraux.

Pour éviter des déséquilibres alimentaires graves, il faut consommer au cours des trois repas:

- Deux aliments du groupe 4, un aliment du groupe 5 et un aliment du groupe 6
- Un aliment du groupe 1 et un autre du groupe 2
- Un aliment du groupe 3.

Les groupes d'aliments	Quelques aliments	Ce qu'ils apportent	Leur rôle dans l'organisme
1	Viandes, poissons, œufs. Bœufs, moutons, mabawa. Œufs. Charcuterie. Poissons et fruits de mer .	Protéines d'origine animale, lipides, fer, vitamine B.	Aliments bâtisseurs: permettent la croissance et le renouvellement des tissus.
2	Produits laitiers Lait, fromages, yaourts , lait caillé.	Protéines, calcium, vitamines A,B et D .	Aliments bâtisseurs apportant le calcium nécessaire aux os et aux dents.
3	Matières grasses Huile, beurre, crème, margarine, mayonnaise	Lipides, acides gras essentiels, vitamine A et E	Fournissent de l'énergie et de la chaleur ainsi que des vitamines de croissance et de protection.
4	Céréales, pommes de terre, bananes et légumes secs Pain, riz, pâtes, pomme de terre, banane verte, manioc, fruit à pain, haricots secs, pois chiche, songe, ambrevades.	Protéines d'origine végétale. Glucides (amidon), vitamine B, minéraux.	Fournissent l'énergie nécessaire à toutes les activités de l'organisme.
5	Légumes et fruits crus Tous les légumes verts (choux, haricots verts, banane, mataba, brédes, avocat) et tous les fruits (mangue, goyave, papaye, litchis, ananas, petit jacque, coco, orange)	Vitamines C,B,A, minéraux (potassium, calcium, fer, magnésium) oligoéléments, fibres.	Protection de l'organisme et régulation du transit intestinal.
6	Légumes et fruits cuits		
	Boissons Eau, thé, café, infusions. Boissons sucrées.	Eau. Sel minéraux pour certaines.	Indispensable à la vie.
	Produits sucrés Sucre, miel, bonbon, confiture, chocolat, pâtisseries.	Glucides (glucose, fructose, saccharose...)	Non indispensable. Essentiellement des aliments pour le plaisir.

