

Nutriments

Macronutriments

Glucides (sucre)

- Source d'énergie pour le corps
- Le cerveau en a besoin pour se nourrir

Où les retrouve-t-on?

- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Légumes et fruits

Protéines

- Croissance
- Réparation (en cas de blessure, les protéines facilitent la guérison)
- Construction des tissus et des muscles

- Viandes et substituts
- Lait et substituts

Lipides (gras et matières grasses)

- Joue un rôle dans la croissance
- Source d'énergie

- Huile de canola, de tournesol, d'olive, etc.
- Margarine non hydrogénée

Vitamines

Vitamine A

- Contribue à la santé des yeux
- Protège contre les infections

Où les retrouve-t-on?

- Légumes et fruits orangés (cantaloup, patate douce)
- Lait et substituts (enrichis)
- Œufs

Vitamine C

- Aide à absorber le fer dans le corps

- Légumes et fruits (poivron rouge, kiwi, orange, brocoli, pamplemousse)

Vitamine D

- Aide à absorber le calcium pour les os
- Protège contre les infections

- Soleil qui reflète sur la peau d'avril à octobre
- Lait et substituts enrichis
- Œufs
- Poissons gras (saumon, hareng, truite, sardine, maquereau)

Minéraux

Calcium

- Rend les os et les dents plus solides
- Aide à ce que les muscles se contractent

Où les retrouve-t-on?

- Lait et substituts
- Amandes
- Tofu préparé avec du sulfate de calcium
- Légumes (épinard et chou cuits)

Fer

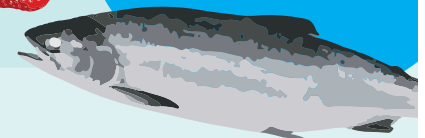
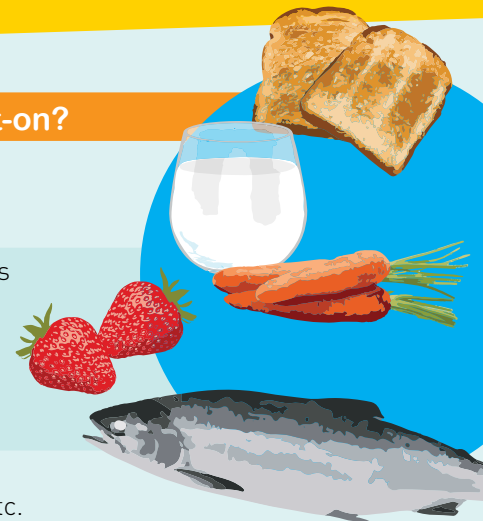
- Transporte l'oxygène dans le corps

- Légumes (épinard cuit, asperges)
- Légumineuses (lentille, haricot blanc, haricot rouge)
- Produits céréaliers
- Viandes

Potassium

- Aide les muscles à se contracter (dont le cœur!)

- Légumes (pomme de terre avec pelure, courge)
- Banane
- Lait et substituts
- Légumineuses (haricot rouge, lentille, pois chiche)
- Poissons



CAPSULE NUTRIMENTS

• Où les retrouve-t-on?

• Leurs rôles



Pour tout savoir sur la campagne
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 www.facebook.com/energiztoi