L'ACADÉMIE

MAGI-CURIEUX

EXPLORER · COMPRENDRE · S'ÉMERVEILLER

LES SUPER-POUVOIRS DES ALIMENTS

DÉCOUVRE COMMENT ILS AIDENT TON CORPS À FONCTIONNER !

1 LE CERVEAU

Poissons gras · Noix · Myrtilles



Les oméga-3, les vitamines et les minéraux participent au bon fonctionnement de ton cerveau.

2 LES OS

Produits laitiers · Légumes verts · Amandes



Le calcium, et la vitamine D et d'autres nutriments contribuent à la solidité de tes os et aident à bien grandir.

3 LES MUSCLES

Œufs · Légumineuses · Viandes



Les protéines participent à la construction et à l'entretien de tes muscles.

4 LES DÉFENSES

Fruits et légumes colorés



Les vitamines, comme la vitamine C, et les antioxydants aident ton système immunitaire à bien fonctionner.

5 LES INTESTINS

Céréales complètes · Fruits · Légumes



Les fibres nourrissent le bonnes bactéries de ton intestin et facilitent le transit.

6 TOUT LE CORPS

Eau · Fruits et légumes riches en eau



L'eau aide ton corps à fonctionner, à transporter les nutriments et à réguler sa température.

LES BONS REPÈRES D'ABRACDACHAT !

Fruits et légumes	**Au moins 5 portions par jour** de toutes les couleurs si possible.
Produits laitiers	**2 à 3 par jour** (lait, yaourt, fromage) selon l'âge.
Céréales complètes	**À privilégier régulièrement** parmi les féculents (pain, riz, pâtes, quinoa, pommes de terre...).
Viandes, poissons, œufs ou légumineuses	**Varier les sources de protéines** (œufs, poissons, viandes et légumineuses), selon les besoins.
Eau	**À boire régulièrement** tout au long de la journée.



Aucun aliment n'a tous les pouvoirs : le secret, c'est de manger varié !