

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

رئاسة الجمهورية
Presidency of the Republic



الأكاديمية الجزائرية للعلوم والتكنولوجيات

بالشراكة مع الجمعية الجزائرية للتغذية **SAN**
Société Algérienne de Nutrition

يوم دراسي

" لصحتكم، اعتمدوا التوازن الغذائي "

"POUR VOTRE SANTÉ, ADOPTEZ L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE"

15 ديسمبر 2025
DEC

المكتبة الوطنية الجزائرية، الحامة، الجزائر

على الساعة
8:30 صباحًا

أكل، اتحرك
و، أستمتع!



البرنامج

إستقبال الضيوف والمشاركين
التسجيل و توزيع القصص المصورة
إستقبال الأطفال



الكلمة الافتتاحية لرئيس الأكاديمية الجزائرية للعلوم والتكنولوجيات
البروفيسور محمد هشام قارة



الكلمة الافتتاحية و تقديم البرنامج



تقديم القصة المصورة حول التغذية الموجهة للأطفال "أكل، أحرك وأستمع"
البروفيسور مليكة بوشناق خلادي (عضو مؤسس بالأكاديمية الجزائرية للعلوم والتكنولوجيات (AAST) ورئيسة الجمعية الجزائرية للتغذية (SAN))



ورشة عمل ترفيحية للأطفال حول مواضيع القصص المصورة. مع تقديم وجبة خفيفة صحية
التنشيط : الدكتورة حنان غماري - بوخاتم و الدكتورة لامية غماري (أعضاء لدى الجمعية الجزائرية للتغذية)



المحاضرة الأولى "العبء المزدوج لسوء التغذية لدى الأطفال في الجزائر: الوبائيات، عوامل الخطر والأثار العيادية"
البروفيسور قيس سفيان بوكحيل (المركز الاستشفائي الجامعي بني مسوس، الجزائر و عضو خبير في اللجنة الوطنية للصحة المدرسية)



المحاضرة الثانية "التوازن الغذائي من أجل صحة جيدة"
البروفيسور مليكة بوشناق خلادي.



جلسة نقاش



وجبة صحية خفيفة



المقدمة

أدى التحول الغذائي في العقود الأخيرة إلى سوء التغذية الذي يتميز بالتعايش بين نقص التغذية وزيادة الوزن أو السمنة، مما يمثل تحديًا كبيرًا في الجزائر ويثقل كاهل الصحة والتنمية ويحدد اليوم العبء المزدوج يؤثر سوء التغذية هذا بشكل خاص على الأطفال، مع ارتفاع توقف النمو وفقر الدم، من المحتمل أن يكون الانتشار المتزايد لزيادة الوزن / السمنة لدى الأطفال نتيجة لعادات غذائية غير صحية، مثل الإفراط في استهلاك الدهون المشبعة والسكريات والأطعمة المصنعة الغنية بهذه المكونات، إلى جانب أنماط الحياة الخاملة وقلة النشاط البدني. وبشكل هذا الوضع تحديات كبيرة على الصحة العامة، ونمو الطفل، وإنعاجية الأفراد في المستقبل. في هذا السياق، من الضروري توعية الأطفال الصغار بأساسيات التغذية لتعزيز عادات الأكل الصحية منذ الصغر. وقد عملت الأكاديمية الجزائرية للعلوم والتكنولوجيا بمشاركة الجمعية الجزائرية للتغذية على إنجاز مشروع قصص مصورة تعليمية مُعدّلة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و12 عامًا، مُوفرةً بذلك أداةً ممتعة وسهلة المنال لنقل هذه المعرفة بطريقة تفاعلية. يمثل هذا الحدث عملاً توعويًا متكاملًا، يجمع بين مورد تعليمي للأطفال ومحاضرات خبراء لجمهور أوسع، بما في ذلك المتخصصين في مجال الصحة وخبراء التغذية والمعلمين والآباء وصناع القرار، وسوف يساعد ذلك على تعزيز فهم القضايا الغذائية وتشجيع تبني عادات الأكل الصحي.

الأهداف الرئيسية لهذا اليوم هي:

- تعريف الأطفال بالمفاهيم الأساسية للتغذية (المجموعات الغذائية، أهمية البدائل الغذائية، وجبة فطور متوازنة، هيكليّة الوجبات، التوازن الغذائي، إلخ) والنشاط البدني، من خلال نهج ترفيهي وتعليمي يناسب أعمارهم
- تشجيع قراءة القصص المصورة كأداة توعية مبتكرة
- توعية عامة الناس والعاملين في مجال الرعاية الصحية بالعبء المزدوج لسوء التغذية في الجزائر، مع تسليط الضوء على أسباب هذه المشكلة وعواقبها وآثارها الصحية
- تقديم معلومات حول أساسيات النظام الغذائي المتوازن من أجل صحة جيدة، لتشجيع الخيارات الغذائية التي تعزز الوقاية من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية



تقديم القصة المصورة حول التغذية الموجهة للأطفال " آكل، أتحرك و أستمتع "



البروفيسور مليكة بوشناق خلادي

السيرة الذاتية

البروفيسور مليكة بوشناق خلادي هي مديرة بحث بجامعة وهران 1، حاصلة على دكتوراه دولة في فيزيولوجيا التغذية من جامعة وهران وجامعة بورغون في ديجون كما أنها (SAN) بفرنسا. تشغل حالياً منصب رئيسة الجمعية الجزائرية للتغذية عضو مؤسس في الأكاديمية الجزائرية للعلوم والتكنولوجيات و رئيسة فرع الحيوية التكنولوجية ، تولّت منذ عام 2000 إلى غاية 2019 إدارة مخبر التغذية العيادية والأيضية، وقادت فريق بحث متخصص في الوقاية الغذائية من المخاطر القلبية الأيضية في الوسط المدرسي. وتشرف منذ 2012 على رئاسة تحرير مجلة "تغذية وصحة"، إلى جانب عضويتها في عدة هيئات تحرير دولية وخبرتها في التحكيم العلمي. أشرفت على أكثر من ثلاثين أطروحة دكتوراه وما يزيد عن ستين مذكرة ماجستير وماستر. وشاركت في قيادة أكثر من عشرين مشروع بحث وطني ودولي حول التغذية وأمراض القلب والأوعية الدموية. اختيرت سنة 2019 ضمن قائمة النساء العربيات الأكثر تميزاً في العلوم والتكنولوجيا. وهي أيضاً الحائزة على الجائزة الوطنية للبيولوجيا عام 1992 تقديراً لأبحاثها حول سوء التغذية البروتيني ونقل الدهون. وقد قدّمت ما يفوق خمسين محاضرة في ملتقيات وطنية ودولية، ولديها أكثر من 120 مقالة منشورة في مجلات علمية مرموقة، فضلاً عن مساهمتها في تأليف فصول ضمن كتب علمية متخصصة

ملخص

في عالمٍ تتعدد فيه الخيارات الغذائية المغرية، يكتسب الأطفال عاداتٍ قد لا تخدم صحتهم دائماً. إذ تحيط بهم الحلويات والأطعمة فائقة المعالجة والمشروبات الغازية من كل جانب مما يجعل توعية الأجيال الناشئة بأهمية اتباع نمط حياة صحي منذ الصغر ضرورة ملحة. من خلال الجمع بين نظام غذائي سليم ومتوازن وممارسة نشاط بدني منتظم. وفي هذا الإطار، جرى إعداد المشروع التربوي "أكل. أحرّك وأستمع" في شكل قصة مصوّرة (كوميكس) تقدّم بأسلوب ترفيهي وتربوي عواقب العادات الغذائية السيئة وفوائد نمط الحياة الصحي. وتطرح القصص، التي تتجاوز عشرين قصة ممتعة باللغة العربية وترافقها مجموعة من التوصيات، أسئلة جوهرية حول عواقب الإفراط أو النقص في المدخول الغذائي مقارنةً بحرق الطاقة، والتعريف بالمجموعات الغذائية المختلفة وبدائلها، ومعنى التغذية المتوازنة، وكيف يمكن للعادات الغذائية الخاطئة—مثل الأكل بين الوجبات والوجبات السريعة والأطعمة الغنية بالسكر والملح والدهون—أن تضرّ بالصحة. إضافةً إلى أثر الحمل البدني على الجسم ودور النشاط البدني في الحفاظ على اللياقة والحيوية وتُختتم هذه الرحلة التعليمية بعرض هرم حماية البحر الأبيض المتوسط المعروف عالمياً بفوائده الصحية، بوصفه نموذجاً مثالياً لنمط حياة صحي ومتوازن يمكن تبنيه بسهولة. ويؤمل أن تشكّل هذه القصة المصوّرة مصدراً لإلهام الأطفال ليصبحوا مستهلكين أكثر وعياً ومسؤولية. من خلال تزويدهم بأدوات عملية لحياة صحية مزدهرة. مؤكدةً لهم أن تناول الطعام الصحي يمكن أن يكون ممتعاً وذا فائدة طويلة الأمد.

المحاضرة الأولى

العبء المزدوج لسوء التغذية لدى الأطفال في الجزائر:
الوبائيات، عوامل الخطر والآثار العيادية



البروفيسور قيس سفيان بوكحيل

السيرة الذاتية

البروفيسور قيس سفيان بوكحيل أستاذاً محاضراً في طب الأطفال بالمركز الاستشفائي الجامعي بني مسوس، حيث يشرف على وحدة الأطفال الكبار. نال شهادة الدكتوراه في العلوم الطبية سنة 2000، ثم شهادة التخصص في طب الأطفال عام 2006 مع اهتمام خاص بأورام الأطفال. يمتلك خبرة تفوق 19 عاماً في الرعاية الغذائية للأطفال المقيمين في المستشفى، ويُعد عضواً في اللجنة الوطنية للتغذية منذ 2007، مساهماً في صياغة السياسات الوطنية لتغذية الأطفال. كما تلقى تدريباً في التغذية خلال الطوارئ سنة 2011 تحت إشراف منظمة اليونيسف، وحرص على إدماج البعد الغذائي في مختلف ممارساته السريرية، خصوصاً في خدمة الأطفال المصابين بالسرطان. ويعكس عمله ضمن لجنة الخبراء في الطب المدرسي التزامه بتعزيز الوقاية الغذائية في الوسط التربوي، إضافة إلى جهوده المستمرة لتحسين الكشف عن سوء التغذية لدى الأطفال في الجزائر والتكفل بهم.





يمثل سوء التغذية لدى الأطفال في الجزائر تحدياً صحياً عاماً معقداً يتجلى من خلال العبء الغذائي المزدوج. فبينما يبقى معدل سوء التغذية الحاد (الهزال) منخفضاً نسبياً عند نحو 2.7٪ سنة 2019، يستمر سوء التغذية المزمن (التقزم) في التأثير على قرابة طفل من كل خمسة أطفال دون سن الخامسة. كما سجّل 19٪ سنة 2002، ما يدل على مشكلة متجذّرة منذ أعوام. وتظهر دراسات حديثة لدى الرضع وضعاً مقلقاً يتمثل في تزامن نقص التغذية (10٪) مع ارتفاع ملحوظ في فرط التغذية (18.7٪) الذي يشهد اتجاهاً متصاعداً. وترتبط عوامل الخطر أساساً بالأوضاع الاجتماعية-الاقتصادية، والهشاشة، والتغير السريع في العادات الغذائية، إضافة إلى الاعتماد الكبير على الواردات. سريرياً، يؤثر سوء التغذية بعمق على النمو الجسدي والإدراكي، ويُضعف المناعة، ويرفع معدلات المرض والوفيات. ويستند التشخيص إلى تقييم أنثروبومتري دقيق مع البحث عن نقص العناصر الغذائية المحددة، مما يستدعي اعتماد مقارنة تشخيصية وعلاجية شاملة تُمكن من تحديد مختلف أشكال سوء التغذية وفهم تطور فرط التغذية في السياق الجزائري.



المحاضرة الثانية

التوازن الغذائي من أجل صحة جيدة



البروفيسور مليكة بوشناق خلادي

ملخص

يُعدّ تعزيز التوازن الغذائي منذ الطفولة ركيزة أساسية للحد من العبء المزدوج لسوء التغذية إذ يعتمد هذا التوازن على ضبط ميزان الطاقة بين ما يتناوله الجسم من غذاء وما ينفقه من طاقة في وظائفه الحيوية ونشاطه البدني. ويُعدّ أي اختلال في هذا الميزان عاملاً مؤثراً في صحة الطفل وقد يمتد أثره إلى مرحلة البلوغ، حيث يؤدي فائض السعرات إلى زيادة الوزن والسمنة، بينما يسبب نقص الطاقة مختلف أشكال سوء التغذية. ويرتكز تحقيق التوازن الغذائي على تناول أغذية متنوعة وبكميات مناسبة تشمل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والأسماك واللحوم الخالية من الدهون والبيض والدهون الصحية، بما يضمن إمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية من فيتامينات ومعادن وبروتينات وكربوهيدرات ودهون. كما يتطلب الأمر الحدّ من استهلاك الأطعمة الغنية بالسكريات والملح والدهون المشبعة مع تفضيل الأغذية الطازجة والموسمية. إضافة إلى أهمية انتظام الوجبات والتنوع الغذائي في تنظيم وظائف الجسم. ويساهم هذا النهج المتوازن في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض السرطانات، وفي تعزيز الصحة العامة. وفي النهاية، يعدّ اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ومتنوع عبر مراحل الحياة الأساسية خطوة محورية للوقاية من المخاطر الصحية وتحقيق أفضل حالة ممكنة من الرفاه البدني.



PROGRAMME



08:30
09:00

Accueil des invités et des participants /Inscription et distribution des supports (BD, marque page,...) / Accueil des enfants .



09:00
09:15

Allocution d'ouverture
Prof. Mohamed Hichem KARA, Président de l'AASST.



09:15
09:30

Mot d'ouverture et présentation du programme.



09:30
10:00

Présentation de la BD sur la Nutrition destinée aux enfants (12-7 ans)
"أكل، أنتحرك و أستمتع!"
Prof. Malika BOUCHENAK KHELLADI (Membre Fondateur de l'AASST et présidente de la Société Algérienne de Nutrition (SAN))



10:00
11:00

Atelier ludique autour des thèmes de la BD avec Goûter sain pour les enfants
Animé par Dr Hanane GHOMARI-BOUKHATEM et Dr Lamia GHOMARI (Membres de la SAN).



10:30
11:00

Conférence 1
"Le double fardeau de la malnutrition infantile en Algérie : épidémiologie, facteurs de risque et implications cliniques"
Prof. Kais Sofiane BOUK'HIL (Pédiatre, CHU-Béni Messous, Alger et Membre expert du Comité National de la Santé Scolaire).



11:00
11:30

Conférence 2
" L'équilibre alimentaire pour la bonne santé "
Prof. Malika BOUCHENAK KHELLADI (AASST, SAN).



11:30
12:30

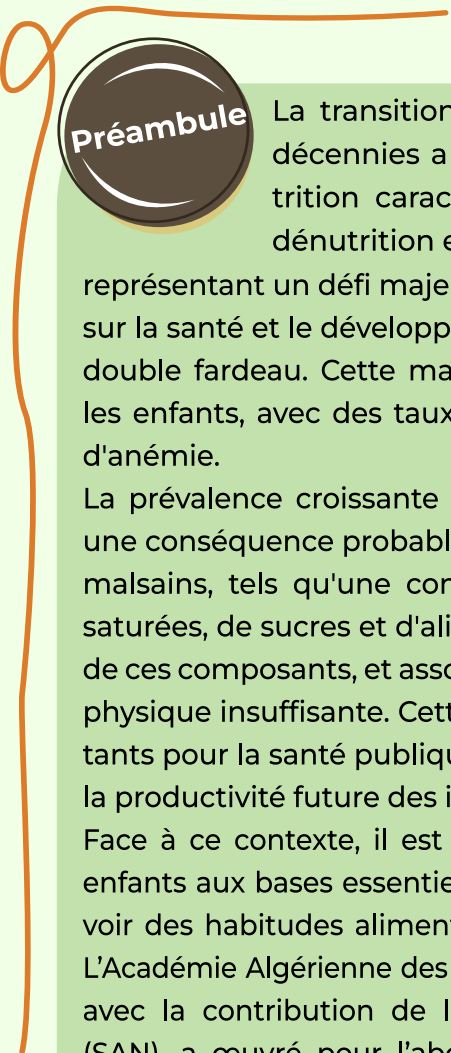
Panel



12:30

Collation saine





Préambule

La transition nutritionnelle de ces dernières décennies a eu pour conséquence la malnutrition caractérisée par la coexistence de la dénutrition et du surpoids ou de l'obésité,

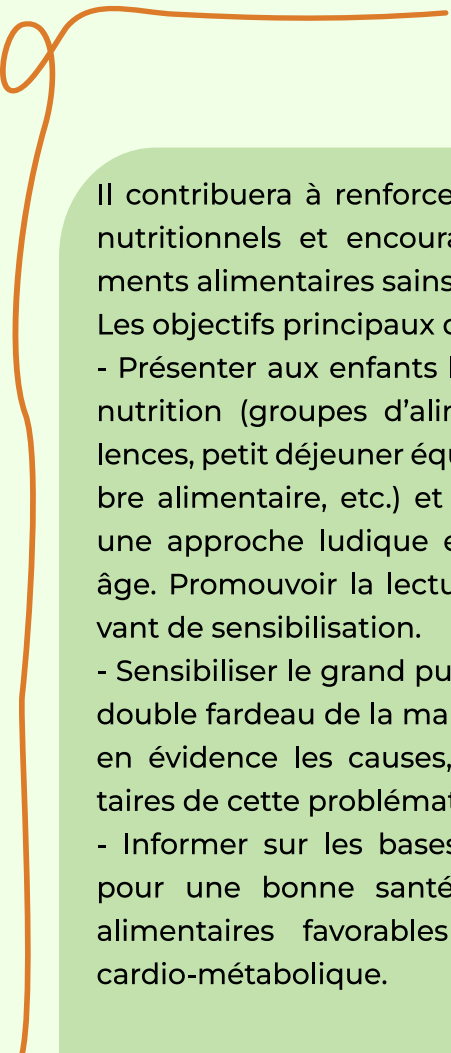
représentant un défi majeur en Algérie et pesant toutes deux sur la santé et le développement et définissant aujourd'hui le double fardeau. Cette malnutrition affecte particulièrement les enfants, avec des taux élevés de retard de croissance et d'anémie.

La prévalence croissante du surpoids / obésité infantile est une conséquence probable des comportements alimentaires malsains, tels qu'une consommation excessive de graisses saturées, de sucres et d'aliments transformés à teneur élevée de ces composants, et associés à la sédentarité et une activité physique insuffisante. Cette situation pose des enjeux importants pour la santé publique, le développement de l'enfant et la productivité future des individus.

Face à ce contexte, il est essentiel de sensibiliser les jeunes enfants aux bases essentielles de la nutrition afin de promouvoir des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge. L'Académie Algérienne des Sciences et des Technologies (AAST) avec la contribution de la Société Algérienne de Nutrition (SAN), a œuvré pour l'aboutissement d'un projet de bande dessinée pédagogique adaptée aux enfants de 7 à 12 ans constituant un outil ludique et accessible pour transmettre ces connaissances de façon engageante.

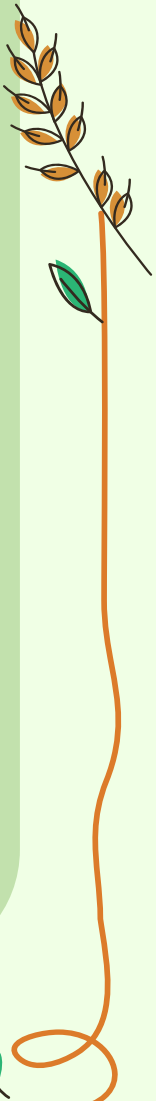
Cet événement représente une action de sensibilisation intégrée, combinant une ressource éducative destinée aux enfants et des conférences d'experts pour un public plus large, incluant professionnels de santé, nutritionnistes éducateurs, parents et décideurs.





Il contribuera à renforcer la compréhension des enjeux nutritionnels et encouragera l'adoption de comportements alimentaires sains.

Les objectifs principaux de cette journée :

- Présenter aux enfants les notions fondamentales de la nutrition (groupes d'aliments, importance des équivalences, petit déjeuner équilibré, structure du repas, équilibre alimentaire, etc.) et de l'activité physique, à travers une approche ludique et pédagogique adaptée à leur âge. Promouvoir la lecture de la BD comme outil innovant de sensibilisation.
 - Sensibiliser le grand public et les acteurs de la santé au double fardeau de la malnutrition en Algérie, en mettant en évidence les causes, conséquences et enjeux sanitaires de cette problématique.
 - Informer sur les bases d'une alimentation équilibrée pour une bonne santé, afin d'encourager des choix alimentaires favorables à la prévention du risque cardio-métabolique.
- 





Présentation de la BD sur la Nutrition destinée aux enfants (7-12 ans)

"أَكَل، أَخْرَك و أَسْتَمْتَع!"

Pr Malika BOUCHENAK KHELLADI

BIOGRAPHIE

Professeur Malika BOUCHENAK KHELLADI est Directeur de recherches à l'Université Oran1.

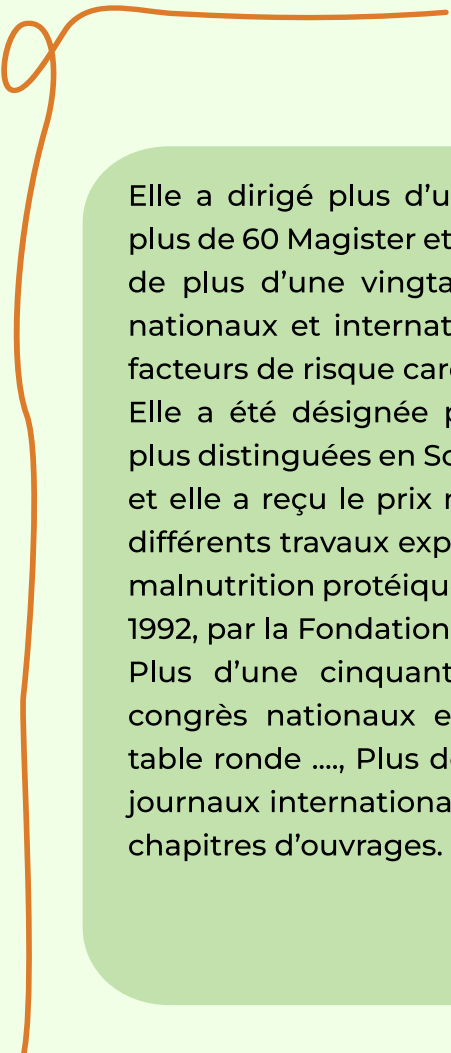
Elle a obtenu son Doctorat d'Etat en Physiologie de la Nutrition à l'Université d'Oran et à l'Université de Bourgogne de Dijon (France). Elle est Présidente de la Société Algérienne de Nutrition (SAN).

Elle est Membre du noyau Fondateur de l'Académie Algérienne des Sciences et Technologies (AAST).

Elle a été Directeur du Laboratoire de Nutrition Clinique et Métabolique LNCM depuis sa création en 2000 jusqu'en 2019 et Chef d'une équipe de recherche sur la « Prévention nutritionnelle du risque cardio-métabolique en milieu scolaire ».

Elle est Editeur-en-Chef de la revue algérienne « Nutrition & Santé » depuis sa création en 2012.

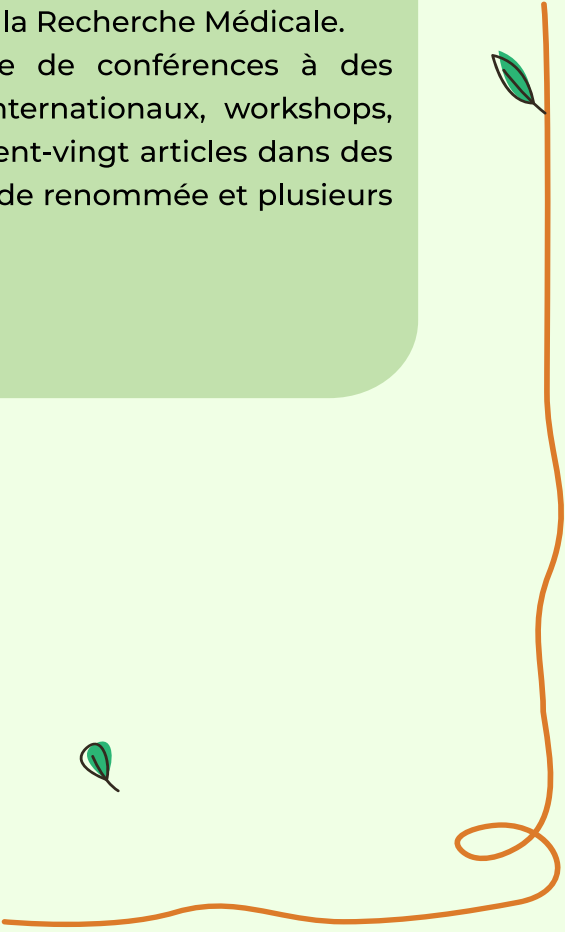
Elle est membre éditeur et expert de plusieurs journaux scientifiques internationaux.

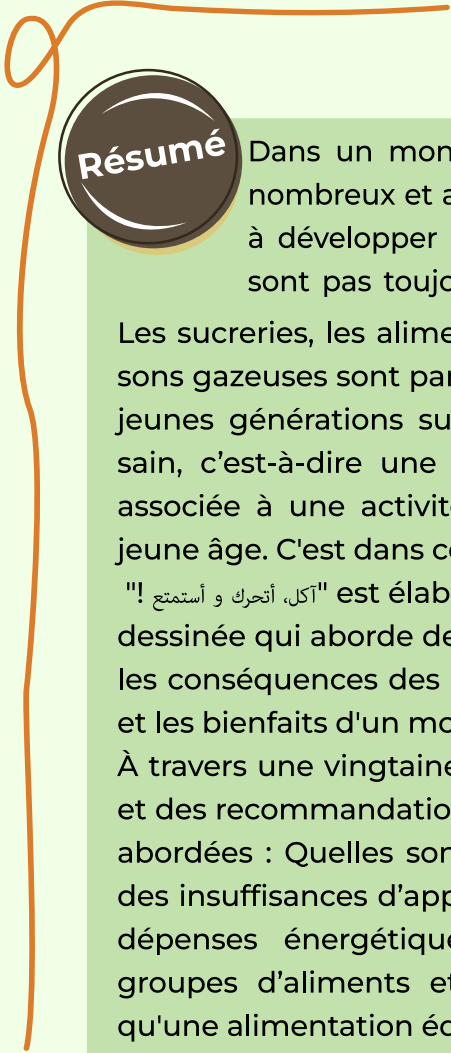


Elle a dirigé plus d'une trentaine de Doctorats et plus de 60 Magister et Master. Elle a été responsable de plus d'une vingtaine de projets de recherche nationaux et internationaux sur la Nutrition et les facteurs de risque cardiovasculaire.

Elle a été désignée parmi les femmes arabes les plus distinguées en Science et Technologie, en 2019, et elle a reçu le prix national de Biologie, pour ses différents travaux expérimentaux et cliniques sur la malnutrition protéique et le transport des lipides, en 1992, par la Fondation de la Recherche Médicale.

Plus d'une cinquantaine de conférences à des congrès nationaux et internationaux, workshops, table ronde ..., Plus de cent-vingt articles dans des journaux internationaux de renommée et plusieurs chapitres d'ouvrages.





Résumé

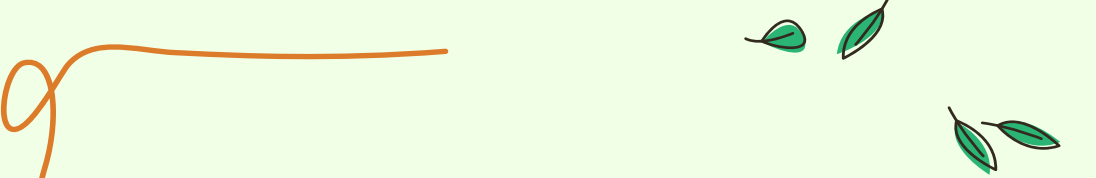
Dans un monde où les choix alimentaires sont nombreux et attrayants, les enfants ont tendance à développer des habitudes alimentaires qui ne sont pas toujours les meilleures pour leur santé.

Les sucreries, les aliments ultra-transformés et les boissons gazeuses sont partout, et il est crucial d'éduquer les jeunes générations sur l'importance d'un mode de vie sain, c'est-à-dire une alimentation saine et équilibrée, associée à une activité physique régulière, dès le plus jeune âge. C'est dans ce contexte que le projet éducatif

"أأكل، أتحرك و أستمتع!" est élaboré et prend la forme d'une bande dessinée qui aborde de manière ludique et pédagogique les conséquences des mauvaises habitudes alimentaires et les bienfaits d'un mode de vie sain.

À travers une vingtaine d'histoires distrayantes en arabe, et des recommandations, des questions essentielles sont abordées : Quelles sont les conséquences des excès ou des insuffisances d'apports alimentaires, par rapport aux dépenses énergétiques ? Quels sont les différents groupes d'aliments et leurs équivalences ? Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Comment le grignotage et la consommation d'aliments type fast-food et de produits sucrés, salés et gras peuvent-ils être nocifs pour la santé ? Comment la sédentarité peut-elle être malsaine pour votre santé ?

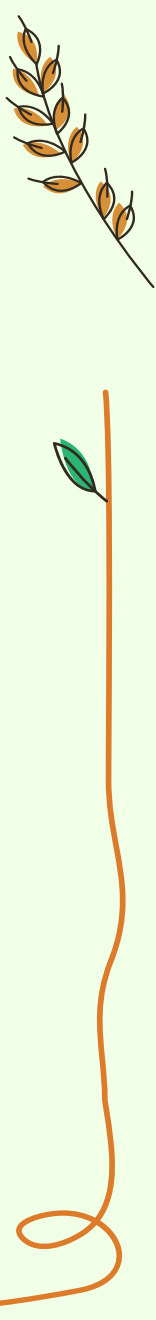




Et comment l'activité physique peut-elle vous aider à rester en pleine forme? Ce voyage éducatif se termine par la présentation de la pyramide de la diète méditerranéenne, reconnue pour ses bienfaits sur la santé, un exemple parfait d'un mode de vie sain et équilibré qui peut être adopté par vous tous.

Notre souhait est que cette bande dessinée puisse inspirer les enfants à devenir des consommateurs plus conscients et responsables, tout en leur offrant les outils nécessaires pour une vie saine et épanouissante.

Les recommandations visent à éduquer les enfants tout en les divertissant, en leur montrant que manger sainement peut être amusant et bénéfique pour leur santé à long terme.





CONFÉRENCE N01

**Le double fardeau de la
malnutrition infantile en Algérie :
Epidémiologie, facteurs de risque
et implications cliniques**

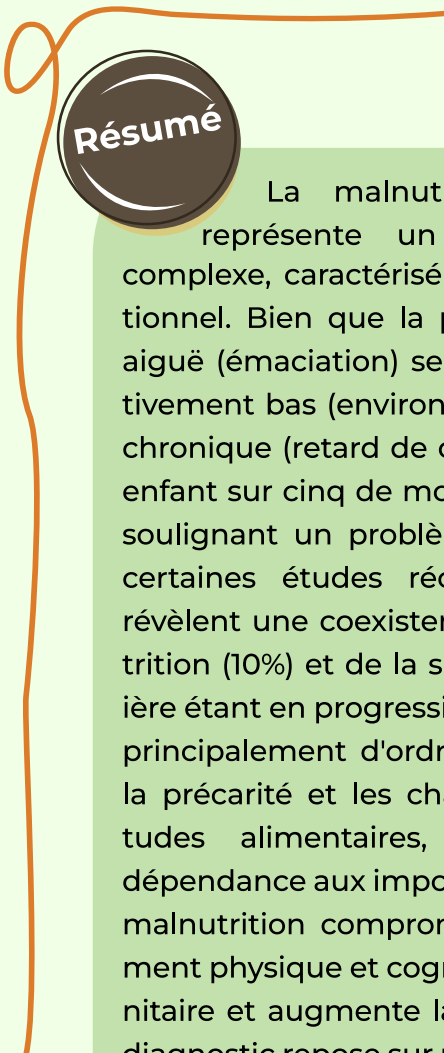
Animée par Pr Kaïs Sofiane BOUK'HIL

BIOGRAPHIE

Professeur Kaïs Sofiane BOUK'HIL est Maître de conférences en pédiatrie au CHU Béni Messous, où il dirige l'unité des Grands Enfants. Il a obtenu son doctorat en sciences médicales en 2000, suivi d'une spécialisation en pédiatrie en 2006, spécifiquement axée sur l'oncologie pédiatrique. Depuis plus de 19 ans, il est activement impliqué dans la prise en charge nutritionnelle des enfants hospitalisés.

Membre du Comité National de Nutrition depuis 2007, il participe à l'élaboration des politiques nationales en matière de nutrition infantile. Il a été formé à la nutrition d'urgence en 2011 sous l'égide de l'UNICEF et a intégré la dimension nutritionnelle dans l'ensemble de sa pratique clinique, notamment au service des enfants cancéreux.

Ses fonctions au sein du Comité des Experts en médecine scolaire renforcent son engagement pour la prévention nutritionnelle en milieu éducatif. Il œuvre à une meilleure détection et prise en charge de la dénutrition pédiatrique en Algérie.



Résumé

La malnutrition infantile en Algérie représente un défi de santé publique complexe, caractérisé par un double fardeau nutritionnel. Bien que la prévalence de la malnutrition aiguë (émaciation) se maintienne à un niveau relativement bas (environ 2,7% en 2019), la malnutrition chronique (retard de croissance) a touché près d'un enfant sur cinq de moins de cinq ans (19% en 2002), soulignant un problème de longue date. De plus, certaines études récentes chez les nourrissons révèlent une coexistence préoccupante de la dénutrition (10%) et de la surnutrition (18,7%), cette dernière étant en progression. Les facteurs de risque sont principalement d'ordre socio-économique, incluant la précarité et les changements rapides des habitudes alimentaires, exacerbés par une forte dépendance aux importations. Sur le plan clinique, la malnutrition compromet gravement le développement physique et cognitif, affaiblit le système immunitaire et augmente la morbidité et la mortalité. Le diagnostic repose sur une évaluation anthropométrique rigoureuse et la recherche de carences spécifiques. Une approche diagnostique et thérapeutique intégrée est essentielle pour identifier les différentes formes de dénutrition et caractériser l'émergence de la surnutrition dans le contexte algérien.





CONFÉRENCE N02

L'équilibre alimentaire pour la bonne santé

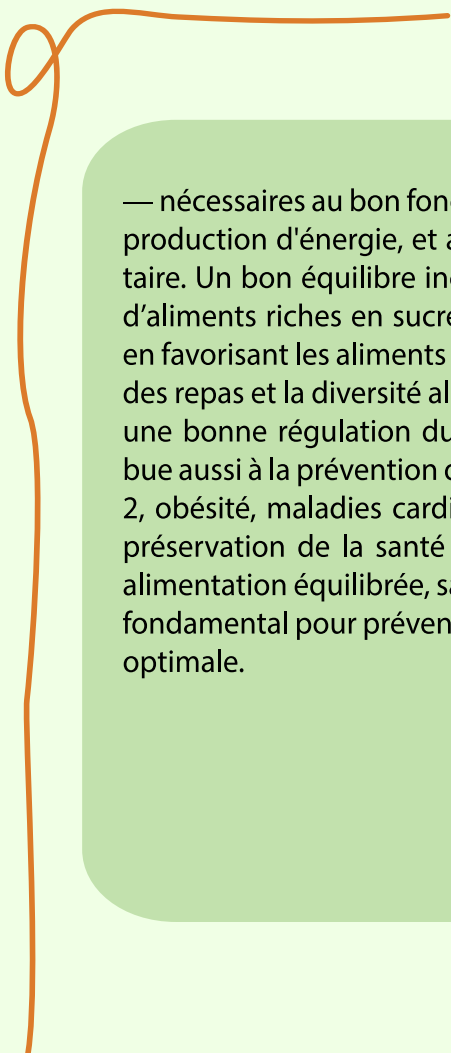
Pr Malika BOUCHENAK KHELLADI

Résumé

La promotion de l'équilibre alimentaire dès l'enfance est une stratégie clé pour lutter contre le double fardeau de la malnutrition.

Le bilan d'énergie correspond à l'équilibre entre l'énergie ingérée (via les aliments) et l'énergie dépensée par le corps pour ses fonctions vitales et l'activité physique. Le déséquilibre de ce bilan est un facteur clé qui peut affecter la santé dès l'enfance jusqu'à l'âge adulte, il peut résulter soit d'un excès d'apport calorique, entraînant surpoids et obésité, soit d'un déficit énergétique, menant à la sous-nutrition. Ainsi, l'équilibre alimentaire consiste à consommer une variété de groupes d'aliments en quantités adaptées (fruits, légumes, céréales complètes, viande maigre, poisson, œufs, légumineuses et graisses saines. Cette diversité permet d'apporter à l'organisme tous les nutriments essentiels

— vitamines, minéraux, protéines, glucides et lipides



— nécessaires au bon fonctionnement des fonctions vitales, à la production d'énergie, et au renforcement du système immunitaire. Un bon équilibre inclut la limitation de la consommation d'aliments riches en sucres, en sel et en graisses saturées, tout en favorisant les aliments frais et de saison. De plus, la régularité des repas et la diversité alimentaire sont des éléments clés pour une bonne régulation du corps. L'équilibre alimentaire contribue aussi à la prévention des maladies chroniques (diabète type 2, obésité, maladies cardiovasculaires, certains cancers, et à la préservation de la santé en général. En résumé, adopter une alimentation équilibrée, saine et variée tout au long de la vie est fondamental pour prévenir ces risques et promouvoir une santé optimale.



