

Les bienfaits de la viande et du poisson

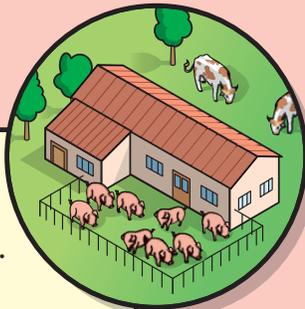
La viande

La viande que tu manges provient le plus souvent d'animaux élevés dans des fermes.

On distingue :

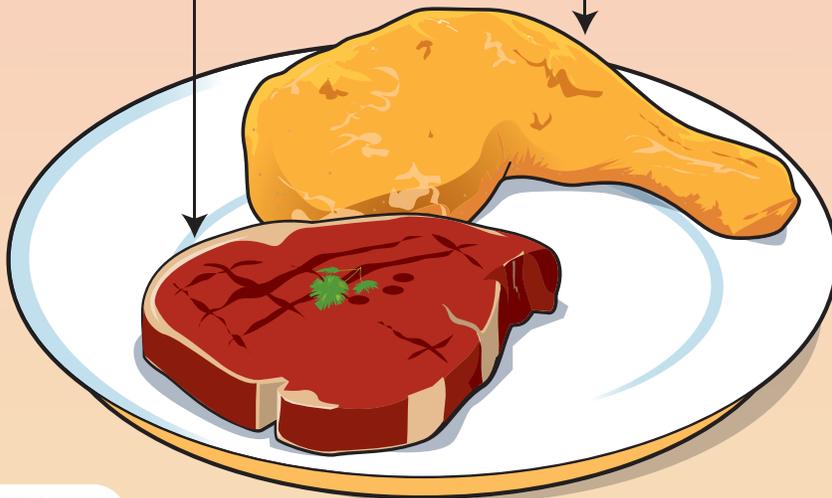
- les viandes rouges (bœuf et mouton) ;
- les viandes blanches (veau, porc, lapin et volaille) ;
- le gibier (ce sont les animaux que l'on chasse).

La viande t'apporte plein de **protéines** et d'autres **nutriments**, comme le fer, indispensables au fonctionnement de ton corps.



Cuisse de poulet

Steak de bœuf

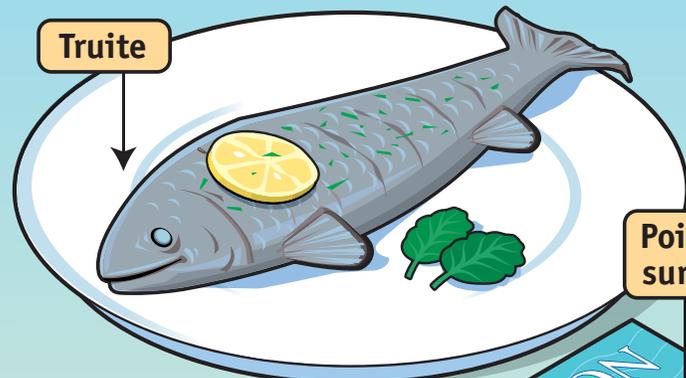


Le poisson

Les poissons sont pêchés dans la mer (thon, morue, sardine, maquereau...) ou dans les lacs et les rivières (truite, sandre, brochet...). Certaines espèces de poissons sont aussi élevées dans des fermes spéciales : on parle de poissons d'élevage. Comme la viande, le poisson apporte des nutriments indispensables à ton corps. Les poissons gras, comme le saumon et la sardine, t'apportent notamment des **graisses** bonnes pour le cœur et la circulation du sang.



Truite



Poisson surgelé



Sardines en boîte



1 ou 2 fois par jour

Il est recommandé de manger de la viande, des œufs ou du poisson 1 ou 2 fois par jour. Essaie de varier les viandes au cours de la semaine : bœuf, veau, porc, poulet... Et essaie aussi de manger au moins 2 fois du poisson dans la semaine.

Dico

Graisse :

matière grasse issue des animaux ou des végétaux.

Protéine :

substance nourrissante qui construit les muscles.

Nutriment :

petit élément digéré qui nourrit le corps.