

**Des aliments qui fournissent de l'énergie :** riz, pain, pommes de terre, millet, maïs, matières grasses et huiles



**Des aliments qui fortifient le corps :** protéines – haricots, noix, viande, poisson, œufs, lait



**Vitamines et minéraux :** on les trouve dans les fruits et les légumes !



## Le saviez-vous ? La nourriture

Plus de 200 millions de personnes en Afrique souffrent de malnutrition parce qu'elles manquent de nourriture. En 1994, si l'approvisionnement alimentaire mondial avait été réparti également, il y aurait eu suffisamment de nourriture pour que chacun consomme environ 2 350 calories par jour.

Dans des pays comme le Royaume-Uni et les États-Unis, beaucoup de personnes consomment trop de nourriture. Là, les gens souffrent de maladies liées à la suralimentation ! Les gens peuvent avoir du diabète s'ils mangent trop de sucre. Au Royaume-Uni, un enfant sur cinq de l'âge de 10 ans est obèse. L'obésité peut provoquer des problèmes de santé comme les maladies cardiaques et une mort précoce.

Le Sommet mondial de l'alimentation de novembre 1996 a réaffirmé le droit de chacun d'avoir accès à des aliments sains, nutritifs et suffisants et le droit fondamental qu'a toute personne d'être à l'abri de la faim.

## Alimentation et santé ?

- Lavez-vous les mains avec du savon ou des cendres et de l'eau courante avant de préparer, cuisiner ou manger quoi que ce soit.
- Faites cuire complètement tous vos aliments pour tuer tous les micro-organismes et parasites nuisibles.
- Couvrez toute votre nourriture et lavez tout aliment à consommer cru avec une eau propre et salubre.
- Consultez un professionnel de la santé et faites-vous soigner contre les vers intestinaux au moins une fois par an. Les vers sont difficiles à éviter et peuvent vous rendre fatigué ou malade.

