

La forme et la taille de chacun des éléments du bateau correspond au rôle et à l'importance des différentes composantes de l'alimentation quotidienne.

LE BATEAU ALIMENTAIRE

Les voiles permettent au bateau de se diriger et de naviguer pendant une longue durée.

Les voiles avant représentent les fruits et les légumes qui ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies et du maintien en bonne santé

Les glucides complexes sont la forces motrices de l'organisme. Ils sont alors symbolisés par la grand-voile

La coque doit être solide pour que le bateau ne coule pas.

La petite voile donne de la vitesse sur une courte période : il s'agit des produits sucrés. Le bateau peut avancer sans eux mais prendra plus de plaisir à voyager avec. Ils restent à limiter

Les produits laitiers sont importants pour le maintien de la masse squelettique. Ils solidifient la coque du bateau

Les protéines sont les constituants essentiels du corps humain et maintiennent une coque solide.

L'alcool ralentit la vitesse du bateau, il est conseillé de le laisser sur le quai avant de partir.

La mer représente l'eau : sans eau le bateau ne peut pas avancer, ni flotter. Il en est de même pour notre corps.

Les matières grasses fournissent de l'énergie et constituent la plupart de nos cellules. Ils sont essentiels au bon fonctionnement du bateau

