

Bonjour à toutes et tous,

Pendant quelques temps nous serons tous éloignés de l'école, nous pouvons cependant revoir et renforcer quelques notions de base.

Je vous demande de compléter les feuilles suivantes et de respecter les consignes données.

Nous corrigerons ce travail tous ensemble lors de la reprise des cours.

Prenez soin de vous et de vos proches. A bientôt.

France Olivier

Respirer, manger, boire, dormir, autant d'activités qui sont nécessaires à la vie. En effet, bien choisir ce que l'on mange et ce que l'on boit chaque jour peut rapporter gros ... pour la santé. Une alimentation mal gérée peut quant à elle être une porte grande ouverte pour toute une série de maladies ou de manques en tout genre.

C'est la fête à la maison

Aujourd'hui, il n'y a personne à la maison pour préparer tes repas, ni pour te dire ce que tu dois manger. Le frigo et le congélateur sont pleins, les armoires aussi. Prépare ton petit déjeuner, ton diner et ton souper, sans oublier une collation pour le goûter.

1. *Utilise les images des dernières pages du dossier pour compléter le tableau de la page suivante.*

① Tu n'es pas obligé d'utiliser toutes les images.

2. *Pour chaque repas, prévois ce que tu vas manger et ce que tu vas boire.*

Mes repas d'aujourd'hui

Mon petit déjeuner

Mon dîner

Mon souper

La nutrition

Visionner en ligne sur You tube : « *C'est pas sorcier, mangeons bien, mangeons équilibré.* »

Questionnaire pour l'émission « *C'est pas sorcier, mangeons bien, mangeons équilibré.* »

-
1. Lis les questions ci-dessous et essaie de répondre à celles dont tu penses connaître les réponses.
 2. Visionne ensuite le documentaire intitulé « *La nutrition, mangeons, équilibré* » et complète le questionnaire au fur et à mesure.

C'EST PAS SORCIER



1. En quoi sont transformés les aliments ?

2. En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?

3. De quels nutriments a besoin notre corps ?

4. Donne deux exemples d'oligo-éléments ?

5. Dans quels aliments trouve-t-on les sucres lents ?

6. Par quelle étape commence la digestion?

7. Par quoi sont aspergés les aliments dans l'estomac ?

8. Que fait le foie ?

9. Un menu fast-food apporte plus d'énergie qu'un menu équilibré ?

Vrai Faux

10. Combien apporte-t-il de lipides et de glucides en plus ?

11. Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?



Un peu de vocabulaire alimentaire ...

Protéines, lipides, glucides, fibres ... voici 4 termes alimentaires dont tu as abondamment entendu parler jusqu'ici ... mais que signifient-ils, et en quoi nous intéressent-ils ?

Au-delà des aliments que nous mangeons et trouvons bons, notre corps en retire des éléments essentiels à notre vie, afin de nous permettre de bouger, de fonctionner et de nous défendre contre les maladies. On peut classer ses éléments en 4 catégories, auxquelles se rajoutent encore les vitamines, les oligo-éléments, ...

1. Lorsque tu auras parcouru ce chapitre, complète ce tableau.

<i>Catégorie</i>	<i>Rôle</i>	<i>Dans quel aliment les</i>	<i>Un bon truc</i>
	<i>(□ quoi elles servent)</i>		<i>trouve-t-on ?</i>
_____			<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
_____			<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
_____			<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____
_____			<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____

Protéines

Les **protéines** sont essentielles au développement de notre organisme.

Elles remplissent un double rôle :

- Elles entrent dans la fabrication de notre corps : les muscles, la peau, le sang ...
- Elles contrôlent le fonctionnement et le développement du corps.

Le corps humain ne possède aucun stock de **protéine**, mais nous en "brûlons" au minimum 50 grammes par jour. L'alimentation doit donc au minimum compenser la perte journalière de protéine sous peine de voir les muscles et les organes rétrécir, s'altérer et être plus sensibles aux maladies et aux infections.

On trouve les protéines dans les aliments d'origine **animale**, on parle alors de **protéines animales** et dans les aliments d'origine **végétale**, on parle alors de **protéines végétales**.



Protéines animales

- Viandes blanches (volailles ...) et rouges (bœuf , porc ...)
- Poissons
- Laitages (lait, fromages, yaourts ...) Œufs
-



Protéines végétales

- Soja
- Légumes secs (lentilles, haricots ...) Céréales (riz, pâtes, maïs ...)

- ✓ Conseils pratiques
- ✓ Méfiez-vous des viandes grasses, si elles apportent des **protéines** elles apportent aussi des lipides.
- ✓ 2 œufs apportent autant de protéines qu'un steak de 100 g.
- ✓ Variez les sources de **protéines** : les protéines végétales et animales n'ont pas exactement les mêmes propriétés, consommées ensemble elles se valorisent.

Lipides

Les **lipides** ou matières grasses remplissent un double rôle :

- Les **lipides** entrent dans la construction du corps (les acides gras essentiels remplissent des fonctions identiques et complémentaires aux protéines) Les **lipides** apportent du carburant
- au corps.

Le corps stocke tout au long de la vie des quantités importantes de **lipides**, nous ne sommes donc pas obligé de consommer des **lipides** à chaque repas ou même chaque jour.

Les **lipides** dont notre organisme a besoin se trouvent en quantité plus que suffisante dans notre alimentation sans avoir besoin de consommer des graisses supplémentaires.

Les lipides se trouvent dans les aliments suivants :

- Viandes
- Poissons
- Laitages
- Œufs
- Charcuterie
- Avocat et olives
- Fruits secs
- Huiles, margarines
- Aliments composés : pâtisseries, viennoiseries ...
- Aliments cuits dans les matières grasses



- ✓ Conseils pratiques
- ✓ 100 g de **lipides** restent 100 g de lipides que ce soit du beurre, de l'huile ou de margarine !
- ✓ Les huiles d'olive, de colza, de noix sont meilleures pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Glucides

Les **glucides** apportent le carburant énergétique nécessaire aux muscles et aux organes humains.

Les **glucides** se présentent sous la forme de sucre : le glucose.

Les muscles et le foie sont capables de stocker du glucose, mais en quantité limitée. La réserve de glucose du corps humain nous permet de tenir quelques heures sans absorber de glucose.

Nous ne sommes donc pas obligés de consommer des **glucides** à chaque repas.

Les **glucides** se trouvent dans les aliments suivants :

- Céréales
- Légumes secs
- Pomme de terre
- Produits laitiers sauf le fromage
- Fruits
- Sucre



Les **sucres lents** sont à favoriser pour assurer les réserves d'énergie.

- ✓ Conseils pratiques pour transformer les sucres rapides en sucres lents, voire très lents.
- ✓ Les **sucres lents** aident à lutter contre la prise de poids
- ✓ La consommation de fibres permet de ralentir l'absorption des **sucres rapides**
- ✓ Consommer un peu de matière grasse avec des **glucides** permet de ralentir leur absorption par l'organisme
- ✓ Mangez les pâtes al dente
- ✓ Faites cuire les pommes de terre avec leur peau

Fibres

Bien que les **fibres** ne soient pas absorbées par notre corps, elles sont indispensables pour le transit intestinal et l'équilibre pondéral. Les **fibres** permettent de réduire l'appétit en réduisant la sécrétion d'insuline et de réguler le transit intestinal.



Les fibres se trouvent dans les aliments suivants :

- Les légumes verts
- Les fruits
- Les légumes secs
- Les céréales Le son
-

Les **fibres** sont à consommer à chaque repas en tentant de diversifier les aliments. Chaque aliment contient des fibres différentes et complémentaires.

Les aliments raffinés comme le pain blanc contiennent moins de **fibres** que les autres, il est donc important de les combiner avec des légumes verts riches en fibres.

- ✓ Conseils pratiques
- ✓ Préférez les fruits entiers aux jus de fruits
- ✓ Préférez les soupes aux légumes non mixées
- ✓ Préférez les plats de légumes aux purées

Images pour l'activité « C'est la fête à la maison »



de la salade



des crevettes



de l'huile



du pain



des brocolis



des bananes



de la crème



du rôti



du beurre



une pomme



une poire



des frites



des cerises



du raisin



de l'eau



de l'eau



de l'eau



de l'eau



des fraises



une aubergine



un concombre



un œuf



du lait



du chocolat chaud



de la confiture



du miel



des navets



du jambon



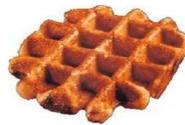
une sucette



du riz



un yoghourt



une gaufre



une crème au chocolat



des asperges



des radis



des épinards



un homard



des champignons



du saumon



des pâtes



une tomate



du poulet



de la limonade



de la limonade



du gâteau



du chou



de la saucisse



du fromage

 <p><i>du thé</i></p>	 <p><i>du café</i></p>	 <p><i>un hamburger</i></p>
 <p><i>un croissant</i></p>	 <p><i>des céréales</i></p>	 <p><i>un bonbon</i></p>
 <p><i>des haricots verts</i></p>	 <p><i>des fèves</i></p>	 <p><i>des pommes de terre</i></p>
 <p><i>des biscuits</i></p>	 <p><i>une barre chocolatée</i></p>	 <p><i>un steak</i></p>