

Bien dans mon assiette,
bien dans mes baskets...



Sommaire

| | |
|--|--------------------|
| Connaître son corps | p. 2 et 3 |
| Se repérer dans les groupes d'aliments | p. 4 et 5 |
| Déceler les ressources cachées | p. 6 à 9 |
| Équilibrer son alimentation | p. 10 et 11 |
| Savoir préparer et conserver les aliments | p. 12 et 13 |
| Prendre plaisir à manger | p. 14 et 15 |
| Découvrir les diversités culturelles | p. 16 et 17 |
| Bouger au quotidien | p. 18 à 20 |
| Pour aller plus loin... | |



Votre kit pédagogique

Ce kit, destiné aux cycles 2 et 3, apporte des informations essentielles sur le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans le maintien d'un bon état de santé.

Cet ensemble pédagogique est composé de :

- un **livret enseignant** qui réunit toutes les informations sur l'alimentation et l'activité physique, et propose pour chaque chapitre des idées d'activités à mettre en place avec les élèves
- une **affiche** sur les clés essentielles pour équilibrer son alimentation, à installer dans la salle de classe
- des **fiches d'activités** faisant référence à chaque chapitre du livret enseignant, proposant des exercices et des jeux respectivement aux cycles 2 et 3
- des **livrets** pour les enfants





Connaître son corps...

Comment fonctionne notre corps ?

Le corps est une «machine» complexe, qui a un besoin permanent d'énergie et d'éléments essentiels à son bon fonctionnement. Le ravitaillement s'effectue grâce à l'eau et aux nutriments contenus dans les aliments.

Quand la faim se fait-elle sentir ?

La sensation de faim indique généralement qu'il est temps de «refaire le plein». Toutefois, les réserves de l'organisme permettent en réalité de jeûner sans risque pendant assez longtemps.

Pourquoi avons-nous soif ?

Elle traduit un début de déshydratation que le corps a du mal à supporter. Il faut donc être plus à l'écoute de la soif.

1. Le corps au travail

Tout au long de la vie, **l'organisme travaille sans relâche**. Respirer, grandir, lutter contre une maladie... autant de tâches qui nécessitent des apports en énergie et en nutriments, fournis par une alimentation adaptée.

1. Croissance

C'est pendant la période de **croissance** que **les besoins sont les plus élevés** : les os grandissent, les muscles s'étoffent, les circuits nerveux se perfectionnent...

2. Entretien et renouvellement cellulaire

A l'âge adulte, le poids se stabilise mais le corps reste en perpétuelle transformation. Plusieurs milliards de cellules sont ainsi entretenues ou renouvelées au quotidien.

3. Protection de l'organisme

Pour **résister** aux agressions microbiennes (bactéries, virus...), l'organisme sollicite en permanence son système de défense : **le système immunitaire**. Une fois de plus, l'alimentation fournit les matériaux nécessaires à la consolidation de ce système.

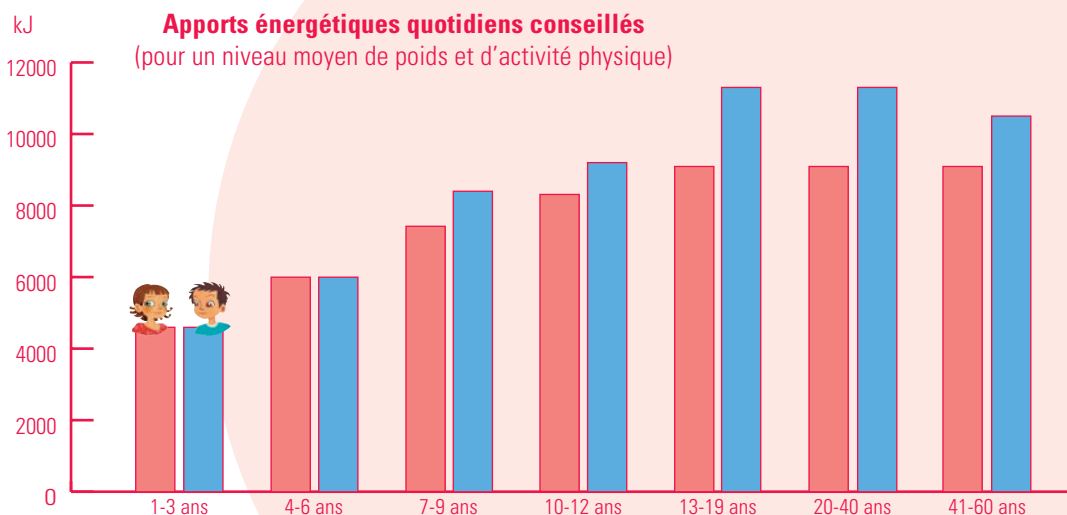
Le saviez-vous ?

Parti d'une seule cellule lors de la fécondation, le corps en compte environ 70 000 milliards chez l'adulte.



2. A chacun ses besoins

Les besoins en énergie sont très variables d'un individu à l'autre, en fonction de multiples facteurs. Les principaux sont **l'âge, le sexe et le degré d'activité physique**. Mais d'autres éléments entrent en ligne de compte, tels que la température extérieure, l'état physiologique ou les facteurs génétiques. A partir de **65 ans** l'apport énergétique quotidien conseillé pour une femme ou un homme est de **150 Joules par kilo**.



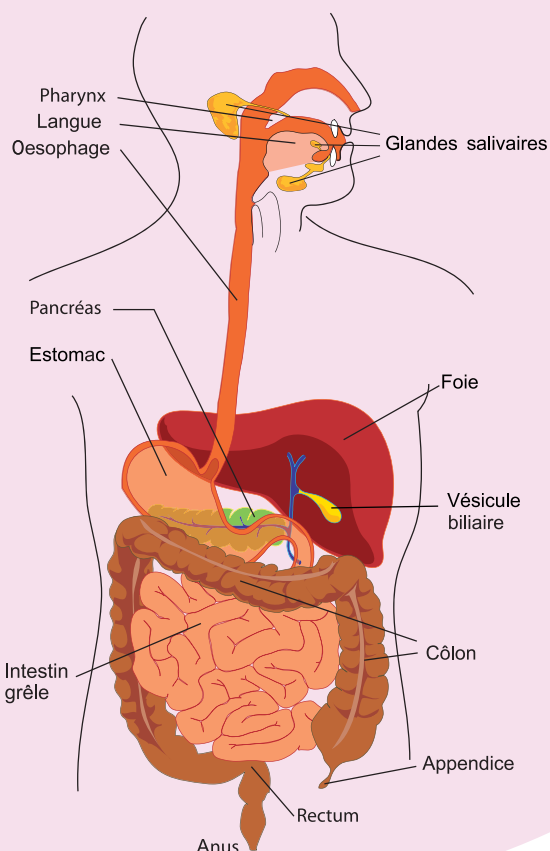
Source : AFSSA

3. La digestion

La digestion assure la transformation des aliments en nutriments assimilables par l'organisme. Ce phénomène sollicite de nombreux organes et consomme lui-même de l'énergie.

La digestion en étapes

- La bouche transforme les aliments en un bol alimentaire grâce à l'action des dents, de la langue et des glandes salivaires.
- L'œsophage permet le passage du bol alimentaire vers l'estomac.
- L'estomac sécrète du suc gastrique qui fragmente le bol alimentaire en protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux. Arrivés dans l'intestin grêle, ces nutriments passent à travers les cellules de la paroi et rejoignent les vaisseaux sanguins.
- Le sang amène alors ces éléments nutritifs vers les organes et les muscles pour les nourrir et les maintenir en bonne santé.
- Le gros intestin (ou «côlon») permet l'absorption de l'eau contenue initialement dans les aliments et évacue les déchets.



4. Le vocabulaire de l'alimentation

Les mots «faim», «appétit», «rassasiement» et «satiété» ont chacun une signification spécifique.

La faim reflète un besoin physiologique d'apport en glucose. La sensation est créée par le cerveau, lui-même averti par une diminution du stock de glycogène (la forme du stockage du glucose dans l'organisme).

L'appétit est lié aux stimulations sensorielles induites par les aliments (odeur, apparence, toucher, son, goût) et aussi à la mémoire, aux images projetées, aux expériences antérieures. On peut avoir de l'appétit sans avoir vraiment faim, mais le fait d'avoir faim renforce l'appétit.

Le rassasiement s'installe au cours de l'ingestion, au fur et à mesure que les aliments perdent leur pouvoir de stimulation. C'est en fin de repas que la faim est complètement estompée et le mangeur est alors rassasié. Il est important de manger lentement pour se donner le temps de percevoir l'évolution de cette sensation.

La satiété prolonge le rassasiement. Cet état, qui se situe entre deux repas, se maintient tant que les réserves d'énergie constituées par le dernier repas restent disponibles.

5. Joules et calories

Pendant la digestion, les aliments se transforment en énergie. Les unités internationales de mesure de cette énergie sont le **Joule** (J) et le **kiloJoule** (kJ).

Toutefois, en diététique, on utilise souvent une ancienne unité de mesure : **la calorie** (cal).

1 calorie = 4,185 Joules
et 1 Joule = 0,239 calorie

Gare à la confusion !

Le mot «calorie» est souvent employé pour parler de « kilocalories »
1 kilocalorie = 1000 calories

Pistes pédagogiques

Fiche Activité 1. Connaître son corps

Pour aller plus loin : Les mécanismes de la digestion

Lancer une recherche (Centre de Documentation, Internet, ...) sur les mécanismes physiologiques de la digestion puis créer une affiche récapitulant les informations obtenues.

Elle pourra comprendre :

- un titre, une phrase de présentation (sous-titre)
- un schéma/dessin/photo présentant le mécanisme
- des légendes et des textes explicatifs

• ...



Se repérer dans les groupes d'aliments

Quels aliments mangeons-nous régulièrement ?
 Quels sont les points communs entre ces aliments ?
 Pouvons-nous les regrouper par famille ?

Les aliments que nous mangeons se répartissent en groupes :

- les fruits et légumes
- les céréales et leurs dérivés, les pommes de terre et les légumes secs
- le lait et les produits laitiers
- les viandes, volailles, produits de la pêche et œufs
- les matières grasses
- les produits sucrés
- les boissons (l'eau est la seule boisson indispensable)

1. Savoir s'alimenter

L'homme est omnivore. Il se nourrit de produits d'origine aussi bien animale que végétale. Au fil du temps, l'ensemble de son appareil digestif s'est adapté à cette alimentation diversifiée.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut s'assurer de consommer quotidiennement des aliments variés, en quantités adaptées, en suivant les repères de consommation du PNNS*.

Les groupes d'aliments

Les aliments sont classés en sept groupes, en fonction des nutriments qu'ils apportent à l'organisme. Bien connaître ces groupes est primordial pour bien équilibrer son alimentation.




| COULEURS | GROUPES D'ALIMENTS | EXEMPLES D'ALIMENTS |
|----------|---------------------------------|---|
| | Légumes | haricot vert, petit pois, brocoli, chou, carotte, tomate, concombre, courgette, aubergine, poivron, épinard, salade, endive, poireau, céleri, fenouil, artichaut, asperge, potiron, betterave rouge... |
| | Fruits | orange, citron, pamplemousse, clémentine, pomme, poire, pêche, abricot, nectarine, framboises, cerises, fraises, myrtilles, groseilles, prune, raisin, melon, pastèque, litchi, kiwi, ananas, banane, mangue... |
| | Céréales et dérivés | - blé entier ou concassé, riz, maïs, orge... - pâtes, semoule, farine, pain, polenta, boulgour... |
| | Pommes de terre et légumes secs | - pommes vapeur, purée... - lentilles, pois cassés, haricots rouges ou blancs, pois chiches, flageolets, fèves... |
| | Lait | lait de vache, de brebis, de chèvre |
| | Produits laitiers | - fromages : camembert, gruyère, comté, reblochon, maroilles, brie, fromages de chèvre, roquefort... - yaourt, fromage blanc, petits suisses... |
| | Viandes, volailles | - bœuf, veau, mouton, agneau, porc, viande chevaline, produits tripiers... - poulet, canard, dinde... - gibiers |
| | Poissons et produits de la mer | - colin, sole, limande, cabillaud, bar, hareng, sardine, lotte, merlan, saumon, raie, dorade, thon, truite... - coques, moules, crevettes, huîtres... |
| | Œufs | - œufs de poule, de caille, d'oie... |
| | Matières grasses | - beurre, huile, margarine, crème fraîche... - graisses de canard, saindoux... - pâte d'arachide... |
| | Sucre et produits sucrés | - sucre blanc, sucre roux, vergeoise... - miel, chocolat, bonbons... |
| | Boissons | - eau - café, thé - tisanes, infusions |


* Programme National Nutrition Santé

2. Les aliments multi-facettes


Certains produits appartiennent à plusieurs groupes d'aliments.




fruits oléagineux,
fruits à coque :
noix, noisettes, amandes,
pistaches, arachides,
cacahuètes,
noix de cajou




fruits secs, fruits séchés :
raisins secs, pruneaux,
bananes séchées,
pommes séchées,
noix de coco,
ananas, papaye,
abricots séchés




frites,
biscuits apéritifs,
chips




céréales
du petit déjeuner




crèmes dessert,
pâtes à tartiner



biscuits,
pâtisseries,
viennoiseries



sodas,
jus de fruits



saucisson,
saucisses,
rillettes



Zoom sur :

**le lait et les produits
à base de lait de soja**

Les préparations à base de lait de soja
apportent beaucoup moins de calcium
que les produits à base de lait de vache.

A moins d'être enrichies en calcium,
elles ne constituent en aucun cas un produit
de substitution, même si elles peuvent
être recommandées dans certains
cas d'intolérances.

**Pistes
pédagogiques**

Fiche Activité 2. Se repérer dans les groupes d'aliments

Pour aller plus loin : Savoir lire une étiquette alimentaire

Faire analyser les étiquettes de plats cuisinés rapportées par les élèves
(produits frais, surgelés, plats préparés, conserves...).

Identifier les différents groupes alimentaires et en tirer une conclusion
sur l'équilibre de ces produits.

Décoder les ressources cachées

Quels sont les composants majoritaires des aliments suivants ?

épinards > fer et vitamines ; **viande** > protéines et fer ; **poisson** > protéines et phosphore ; **orange** > vitamine C ; **lait** > calcium et protéines...



Les nutriments

Les nutriments sont **les constituants de base des aliments**. Ils se répartissent en différents groupes :

- les **nutriments énergétiques**, qui fournissent de l'énergie à l'organisme : protéines, glucides et lipides
- les **nutriments non énergétiques**, qui ne fournissent pas d'énergie mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : vitamines et éléments minéraux
- les **fibres**, qui facilitent le transit intestinal
- l'**eau**, essentielle pour tous les processus biologiques

1. Les nutriments énergétiques

1. Les sucres (glucides)

Rôle : fournir la plus grande partie de l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles.



On distingue deux sortes de glucides :

- **les glucides simples**, constitués de petites chaînes de molécules. Ils apportent de l'énergie de façon immédiate et se caractérisent par leur goût plutôt sucré.
Sources : sucre, produits sucrés, fruits...
- **les glucides complexes**, constitués de longues chaînes de molécules. Ils fournissent une énergie plus tardive, mais plus prolongée. Leur saveur n'est pas forcément sucrée.
Sources : céréales et dérivés, pomme de terre, légumes secs...



2. Les lipides

Rôle : assurer le bon fonctionnement du système nerveux et fournir une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme.

Les lipides proviennent de sources aussi bien végétales qu'animales et assurent les apports en acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser lui-même.

Les lipides présents dans l'alimentation sont classés en trois grandes familles :

- **les graisses intrinsèques**. Leur présence est connue, mais pas toujours visible : graines, noix, fromages, viandes, poissons...
- **les matières grasses ajoutées**. Il en existe de différentes variétés et sont facilement dosables : huile de colza, de tournesol, de sésame, beurre et margarine...
- **les graisses de formulation, souvent appelées «graisses cachées»**. Elles entrent dans la composition de certains produits : viennoiseries, barres chocolatées, pâtes à tartiner, quiches, saucisses... Elles peuvent donc conduire à une consommation excédentaire de lipides, faute de connaître leur quantité.



Zoom sur : les acides gras essentiels

L'organisme utilise principalement les lipides sous forme d'acides gras. Un acide gras essentiel est un acide gras que l'organisme ne peut synthétiser par lui-même. Il doit donc être apporté par l'alimentation.

3. Les protéines

Rôle : assurer la fabrication et le renouvellement cellulaire.
Aider à la croissance et à la défense contre les agressions microbiennes.

Les protéines sont les constituants principaux de toutes les cellules. Ces grosses molécules sont constituées de chaînes d'acides aminés variés.

Parmi les vingt acides aminés, huit sont indispensables (l'organisme ne sait pas les fabriquer) : il faut donc les trouver dans l'alimentation.

Les protéines ont deux origines :

• **Les protéines d'origine animale** contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables, en proportions équilibrées.

Sources : viandes, poissons, fruits de mer, œufs, laits et produits laitiers.

• **Les protéines d'origine végétale** sont carencées en au moins un acide aminé indispensable.

Il faut donc trouver les bonnes combinaisons, par exemple céréales et légumineuses.

Sources : légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...), céréales et leurs dérivés (farine, polenta, semoule, pâtes, pain...) et pommes de terre.



2. Les nutriments non énergétiques

1. Vitamines

Notre corps en a besoin en très faibles quantités. Elles participent à de nombreuses fonctions vitales. On compte treize vitamines essentielles :

**Zoom sur :
la vitamine B 12**
Nécessaire à la formation des globules rouges, la vitamine B12 se trouve uniquement dans les aliments d'origine animale, et donc notamment dans les viandes.

| VITAMINES | ROLES | SOURCES PRINCIPALES |
|---|---|---|
| Vitamine A | Vue, vision de nuit, entretien de la peau, défenses immunitaires | <ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de vitamine A dans les produits d'origine animale : foie, jaune d'œuf, lait entier, beurre... • Sous forme de provitamine A (bêta carotène) dans les végétaux : carottes, légumes verts, fruits à chair jaune (abricot, melon, mangue...) |
| Vitamines du groupe B (B1, B2, B3/PP, B5, B6, B8, B9, B12) | Fonctionnement du cerveau et des muscles (B1, B2, B3, B5 et B6) Production d'énergie, Entretien de l'organisme (B8, B9 et B12) | <ul style="list-style-type: none"> • Produits tripiers (surtout le foie), viandes, poissons, jaune d'œuf, légumineuses, légumes secs... • La vitamine B12 n'est présente que dans les produits d'origine animale. |
| Vitamine C | Absorption du fer et protection contre les infections | Fruits (particulièrement les agrumes), légumes, produits tripiers... |
| Vitamine D | Assimilation du calcium | <ul style="list-style-type: none"> • Formation de la vitamine D favorisée par le soleil • Foie, poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...), jaune d'œuf, beurre, lait entier... |
| Vitamine E | Protection des cellules et lutte contre le vieillissement | Huiles végétales, margarines, fruits oléagineux, germes de céréales... |
| Vitamine K | Coagulation du sang | Foie, viande, œufs, légumes verts (brocolis, chou, épinards, salade...) |

Le saviez-vous ?

Une carence en vitamine C procure une maladie grave : le scorbut. Pendant des siècles, le scorbut sera la principale cause de mortalité parmi les équipages des navires au long cours, qui ne pouvaient pas consommer de fruits et légumes frais. En 1593, l'équipage d'un navire anglais en route vers les Indes échappa à la maladie parce que le capitaine fait boire chaque jour quelques gouttes de jus de citron à ses matelots.

La carence en vitamine D entraîne le rachitisme. Au 19ème siècle, plus de 80% des enfants des classes les plus pauvres des cités industrielles en étaient atteints. A partir de la fin du 19ème siècle, on a fait boire aux enfants de l'huile de foie de morue, très riche en vitamine D, pour lutter contre cette carence.

2. Eléments minéraux

On distingue deux types d'éléments minéraux, vitaux pour le bon fonctionnement de l'organisme :

- **les macro-éléments**, présents en quantités notables dans le corps (de l'ordre du gramme) ;
- **les oligo-éléments**, présents en quantités infimes dans le corps (de l'ordre du milligramme, voire du microgramme).



Principaux macro-éléments

| NOM | ROLES | SOURCES PRINCIPALES |
|------------------|--|--|
| Calcium | Construction osseuse, contraction musculaire, coagulation sanguine | Lait et produits laitiers, légumes à feuilles vertes, certaines eaux |
| Magnésium | Transmission de l'influx nerveux, contraction musculaire | Chocolat, légumes secs, céréales complètes, certaines eaux |
| Sodium | Echanges cellulaires, régulation des volumes liquidiens de l'organisme | Sel de table |
| Phosphore | Construction osseuse | Produits laitiers, poissons, céréales |
| Potassium | Echanges cellulaires, relâchement musculaire | Viandes, poissons, lait, fruits, légumes, chocolat |

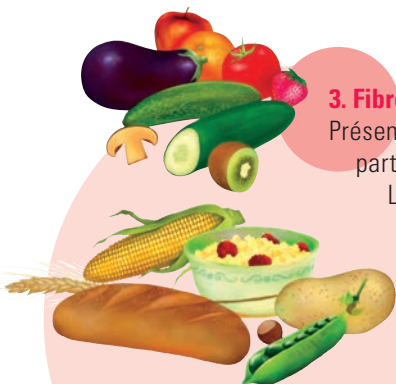
Principaux oligo-éléments

| NOM | ROLES | SOURCES PRINCIPALES |
|-----------------|---|---|
| Fer | Transport de l'oxygène | <ul style="list-style-type: none">• Viande et poissons (fer « héminique »)• Aliments végétaux, œufs, produits laitiers (fer « non héminique ») |
| Zinc | Fabrication des globules rouges | Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs, légumineuses |
| Fluor | Minéralisation des dents, prévention des caries | A l'état de trace dans la majorité des aliments Certaines eaux de boisson, sel de table fluoré |
| Sélénium | Défense de l'organisme, lutte contre le vieillissement cellulaire | Viandes, produits tripiers, produits de la mer, œufs, produits laitiers |

3. Fibres alimentaires

Présentes dans les végétaux en diverses proportions, elles participent à la **régulation des fonctions digestives**.

Les **céréales complètes et les fruits et légumes** en sont particulièrement riches.



Le fer contenu dans la viande est d'autant plus intéressant qu'il s'agit de fer héminique, bien assimilé par l'organisme (absorbé à environ 25 %), contrairement au fer non héminique des céréales, des légumes verts et des légumes secs (dont le coefficient d'absorption est souvent très inférieur à 10 %).

4. Eau

Le corps est **majoritairement composé d'eau** (75% chez le bébé - 60% chez l'enfant et l'adulte). Chaque jour, nous éliminons de l'eau par les urines, la respiration, la transpiration...








Ces pertes sont très **variables en fonction de l'activité physique**, de l'état physiologique et des conditions météorologiques, principalement.

Pour compenser ces pertes, il faut donc **s'hydrater suffisamment**, en buvant et en mangeant des aliments riches en eau (fruits, légumes...).



L'eau qu'il vous faut par jour !
De l'eau tous les jours et à volonté.

5. Apports en nutriments par groupes d'aliments

| COULEURS | GROUPES D'ALIMENTS | PRINCIPAUX NUTRIMENTS FOURNIS (en gras : nutriment très représentatif) |
|---|--|--|
|  | Fruits et légumes | Eau, minéraux, vitamine C , vitamine A (bêta carotène), glucides simples, fibres , vitamine B9 (folates) |
|  | Céréales et leurs dérivés, pommes de terre et légumes secs | Glucides complexes , protéines d'origine végétale, vitamines du groupe B , minéraux, fibres |
|  | Lait et produits laitiers | Protéines d'origine animale , lipides, calcium, phosphore , vitamine du groupe B, vitamine A, vitamine D |
|  | Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs | Protéines d'origine animale , lipides, fer, phosphore, vitamine du groupe B , vitamine A, zinc |
|  | Matières grasses ajoutées | Lipides , vitamine A, vitamine E, vitamine K |
|  | Produits sucrés | Glucides simples |
|  | Boissons | Eau, éléments minéraux NB : également des glucides simples dans le cas des boissons sucrées |

Zoom sur : le sel

Le sel souligne la saveur des aliments et favorise le bon fonctionnement de l'organisme. **Mais en trop grande quantité, il favorise l'apparition de maladies** (principalement cardiovasculaires). **Il est capital d'en limiter sa consommation**, d'autant que nous en consommons déjà beaucoup sans nous en rendre compte : 75% du sel consommé provient des aliments tout prêts et 15% est naturellement contenu dans les aliments. Seuls les 10% restant doivent sortir d'une salière !

Pistes pédagogiques

Fiche Activité 3. Déceler les ressources cachées

Pour aller plus loin : Décrypter les étiquettes

Demander aux enfants d'apporter des étiquettes d'emballages (2 par enfant, en veillant à ce qu'ils apportent des étiquettes d'aliments différents). Les faire travailler sur la composition des produits (par exemple : différencier les graisses d'origine animale ou végétale, les protéines d'origine animale ou végétale, les vitamines et minéraux...)

Equilibrer son alimentation

Combien de repas faisons-nous par jour ?

L'alimentation quotidienne est généralement répartie sur minimum trois, voire quatre repas.

Quel plat convient le mieux à quel repas ?

Il n'y a pas de plat «type», correspondant à un repas spécifique. Le menu dépend en réalité des habitudes culturelles du pays. En revanche, chaque repas doit permettre de couvrir les besoins énergétiques du corps pour les heures et les activités à venir.

Que devons-nous manger pour rester en forme ?

Pour être en forme tout au long de la journée et apporter à l'organisme les éléments essentiels à sa construction, son entretien et sa protection, l'alimentation doit être variée et adaptée en piochant dans les différents groupes d'aliments et en suivant les repères de consommation du PNNS*.

Halte au grignotage !

Petit creux ? Ennui ? Stress ?
Il arrive d'avoir envie de manger en dehors des repas. Hélas, le grignotage est un mauvais comportement alimentaire, source de déséquilibres potentiels. La meilleure solution consiste à trouver une astuce adaptée à sa personnalité, pour se changer les idées en attendant le prochain repas.

Quelques astuces :

- aller discuter avec un parent
- proposer un jeu de société à ses frères et sœurs
- trouver une activité captivante.

1. Chaque repas a son importance

Les nutritionnistes recommandent **la prise de trois, voire quatre repas par jour** : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter (pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, notamment) et le dîner.

Petit déjeuner

Déjeuner

Goûter

Dîner

20 à 25 %
des apports
journaliers

35 à 40 %
des apports
journaliers

10 à 15 %
des apports
journaliers

20 à 35 %
des apports
journaliers

2. Bon équilibre : le repère hebdomadaire

Difficile de manger équilibré tous les jours, à tous les repas...

Mais pas de quoi culpabiliser ! Le plus important est de bien répartir les apports alimentaires sur l'ensemble de la semaine.

En revanche, il est préférable de manger chaque jour à la même heure, pour respecter le rythme de l'organisme.

Doser la télé et les autres écrans !

La télévision est une occupation passive, qui incite particulièrement au grignotage. En outre, les multiples messages publicitaires qu'elle diffuse peuvent conduire à consommer des produits sucrés ou salés (chips, sodas, biscuits, bonbons...) !

L'éducation alimentaire passe aussi par le développement de l'esprit critique face à ces messages.

Le grignotage devant la télé ou les autres écrans de la maison, se fait souvent d'une manière mécanique qui brouille la perception des quantités absorbées.

Sans supprimer les écrans, il est important de donner une place suffisante à l'activité physique et à la lecture en parallèle !



3. Varier les aliments

Aucun aliment ne contient l'ensemble des nutriments dont l'organisme a besoin. Seule une alimentation équilibrée et adaptée, laissant la place aux sept groupes alimentaires en suivant les repères du PNNS*, garantit les apports indispensables au quotidien.

Exemple de menus
(les portions doivent être adaptées aux besoins individuels).

Menu 1

- entrée : concombre à la vinaigrette (groupes vert, jaune)
- plat principal : spaghetti bolognaise avec du gruyère râpé (groupes rouge, marron, bleu)
- dessert : tarte aux pommes (groupes rose, vert, marron, jaune)
- boisson : un grand verre d'eau (groupe gris)

Menu 2

- entrée : taboulé (groupes marron, vert)
- plat principal : rôti de porc, petits pois, carottes (groupes rouge, vert)
- fromage : fromage blanc, (groupe bleu)
- dessert : poire (groupe vert)
- boisson : un grand verre d'eau (groupe gris)
- un morceau de pain (groupe marron)

QUELQUES REPÈRES, POUR MIEUX COMPOSER SES MENUS

| GROUPES D'ALIMENTS | REPÈRES NUTRITIONNELS |
|---|---|
| Fruits et Légumes | Au moins 5 par jour , à chaque repas et en cas de petits creux Crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve |
| Céréales et leurs dérivés, pommes de terre et légumes secs | A chaque repas et selon l'appétit Privilégier la variété Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées ou particulièrement grasses et sucrées |
| Lait et produits laitiers | 3 à 4 par jour (en fonction de la taille et de la richesse en calcium) Jouer sur la variété Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés |
| Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs | 1 à 2 fois par jour , en quantité inférieure à celle de l'accompagnement Si deux fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas <i>Viandes</i> : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras <i>Poisson</i> : au moins 2 fois par semaine Limiter les formes frites et panées |
| Matières grasses ajoutées | Limiter la consommation Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) Favoriser la variété Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) |
| Produits sucrés | Limiter la consommation Attention aux boissons sucrées et aux bonbons Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...) |
| Boissons | De l'eau à volonté L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) Consommer les boissons sucrées de manière occasionnelle |

Source : Repères de consommation correspondant aux objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS) pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents – guide INPES

Le PNNS* recommande de limiter la consommation de sel :

- Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré
- Ne pas resaler sans avoir goûté et réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés

Végétarisme et végétalisme

Végétarisme = aucune chair animale

Il existe différents types de végétarismes, plus ou moins stricts selon que l'on consomme (ou non) des œufs et des produits de la mer. En général, la prise de compléments nutritionnels permet de pallier aux éventuelles carences, en fer notamment.

Végétalisme = aucun aliment d'origine animale

Le végétalisme interdit la consommation de tout produit ayant rapport de près ou de loin avec les animaux (viandes, poissons, fruits de mer, œufs, lait et produits laitiers...). Ce type de régime fait courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants, exposés à des carences en fer et en vitamine B 12, ainsi qu'à des risques d'insuffisance en calcium et en protéines ! Un suivi médical est donc recommandé.

Pistes pédagogiques

Fiche Activité 4. Equilibrer son alimentation

Pour aller plus loin : Une semaine équilibrée

Faire réfléchir les élèves sur les menus de la semaine à la cantine : comment les plats de la semaine se complètent pour obtenir une semaine nutritionnellement équilibrée. Prolonger la discussion sur les repas pris le soir à la maison et les faire réfléchir à la constitution de menus complémentaires.

Savoir préparer et conserver les aliments

Pourquoi cuisiner les aliments ?

L'être humain est capable de manger à peu près n'importe quel aliment «nature». Pourtant, c'est la préparation des différents produits et la création de recettes qui va donner tout son intérêt (et son plaisir) à l'alimentation.

Comment conserver les produits frais ?

S'il existe de nombreuses techniques de conservation (du salage à la surgélation), le meilleur moyen de préserver les produits frais est le réfrigérateur. Il permet aux aliments de conserver toute leur saveur et leurs propriétés nutritives. Mais attention à la température du réfrigérateur, son nettoyage régulier et aux Dates Limite de Consommation (DLC).

Quels sont les principaux modes de cuisson ?

Les modes de cuisson, sont multiples. Au four, à la poêle, à la vapeur, frit... les possibilités sont aussi variées que les recettes.

1. Préserver le goût et les nutriments

Au-delà de leur influence sur les qualités nutritionnelles des aliments, **la préparation et la cuisson jouent également un rôle organoleptique déterminant.**

Leur diversité favorise la variété et permet d'éviter les risques de lassitude et, du même coup, ceux de sous-consommation d'un aliment.

Aimer
son assiette

Pour apprécier un aliment, l'important est de trouver la forme la plus appropriée à son goût : à la vapeur, au four, en papillote, au grill, nature, épicé ou accompagné de différentes sauces...

Un aliment peut aussi être mieux accepté en association. On peut ainsi mélanger légumes et féculents, ajouter des dés de fromage aux salades... Il faut laisser s'exprimer son imagination et tester des combinaisons inventives avant de rejeter un aliment qui semble déplaisant.

Zoom sur : le réfrigérateur...

Quelques petites recommandations pour profiter pleinement des bienfaits du réfrigérateur :

- Installer un thermomètre et vérifier régulièrement la température, qui doit rester entre 3 et 5°C.
- Optimiser le rangement, en fonction des aliments et de la température :
 - Grille du haut (zone entre 4 et 6°C) : viandes cuites maison, poissons cuits maison, légumes et fruits cuits, yaourts, desserts lactés, fromages frais...
 - Grille(s) du milieu (zone entre 0 et 4°C) : produits traiteur frais, plats cuisinés maison, produits frais entamés, salades emballées, viandes crues et volailles, charcuteries, poissons frais, crèmes et fromages frais...
 - Bac(s) zone à + 6° : fruits et légumes
 - Porte (zone de 6 à 10 °C) : beurre, œufs, lait, boissons...
- Ranger immédiatement au réfrigérateur les produits frais au retour des courses pour ne pas rompre la chaîne du froid.
- Placer devant les produits entamés et les produits ayant la DLC la plus proche.
- Laisser les produits protégés dans leur emballage, sous un film alimentaire ou dans une boîte fermée pour éviter qu'ils ne se souillent entre eux (contamination croisée).
- Eviter de garder les emballages en carton ou en bois dans le réfrigérateur lorsque ceux-ci se trouvent en contact direct avec le produit.





2. La conservation

La conservation des aliments consiste à les traiter afin de limiter leur détérioration au fil du temps tout en maintenant la valeur nutritionnelle, la texture et le goût.

Il existe une incroyable diversité de méthodes de conservation des aliments. Séchage, salage, fumage, saumure...

Les modes de conservation les plus courants sont l'appertisation (conserves), l'addition de conservateurs, la mise sous vide, la réfrigération et la surgélation.

Pour mémoire :

le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de limiter la consommation de sel.

3. La cuisson

Tous les modes de cuisson ne se valent pas. Pour limiter les pertes en vitamines et oligo-éléments des aliments lors de la cuisson, il convient de veiller au type de cuisson ainsi qu'à sa température et sa durée.

Conseils pour la cuisson des viandes

- Sortir la viande (bœuf, veau ou agneau) du réfrigérateur 1/2 heure avant de la cuire. Remise à température ambiante, elle n'est pas agressée par un écart trop important de température.
- Ne pas saler en début de cuisson, le sel aspire toute l'eau du morceau et la viande risque d'être plus sèche.
- Pour que la viande conserve son jus, évitez de la piquer pour la retourner.
- Les meilleures viandes braisées et bouillies sont obtenues dans une cocotte en fonte, mais l'autocuiseur reste une bonne alternative, pour les plus pressés.

| TYPE DE CUISSON | REMARQUES |
|-------------------------------|--|
| Four traditionnel | Cuisson dans une chaleur sèche, températures comprises entre 100 et 250°C. |
| Four micro-ondes | <ul style="list-style-type: none"> • Par rayonnement électromagnétique, qui chauffe les molécules d'eau de l'aliment. • Permet de préserver une bonne partie de la valeur nutritive des aliments. |
| Poêle, grill, wok | <ul style="list-style-type: none"> • Au contact d'une surface chaude, la chaleur se propage par conduction au sein de l'aliment. • Peu de matière grasse nécessaire si revêtement antiadhésif. |
| Friture | <ul style="list-style-type: none"> • Saisit l'aliment et caramélise sa surface, mais génère l'absorption d'une quantité non négligeable de matière grasse. |
| Grill | <ul style="list-style-type: none"> • Réduit, voire supprime, l'utilisation de matière grasse. • Permet de recueillir les graisses de cuisson, et d'en éviter la consommation. |
| Bouilli (eau, lait, bouillon) | <ul style="list-style-type: none"> • Aucun ajout de matière grasse. • Les vitamines qui sont hydrosolubles et sensibles à la chaleur se retrouveront dans l'eau de cuisson, il est donc judicieux de consommer le bouillon pour en bénéficier. |
| Vapeur | <ul style="list-style-type: none"> • Aucun ajout de matière grasse. • Temps de cuisson plus court qu'à l'eau. • Les aliments n'étant pas immergés dans l'eau, c'est le mode de cuisson qui préserve le mieux les nutriments. |

Pistes pédagogiques

Fiche Activité 5. Savoir préparer et conserver les aliments

Pour aller plus loin...

Par petits groupes, faire réaliser une enquête chez un boucher, chez un primeur, chez le fromager, dans un rayon de supermarché... Préparer le questionnaire en classe avant de confier l'enquête à chaque groupe, en reprenant les principales interrogations qu'ont les élèves sur les aliments.

Pour le cycle 3, compléter l'enquête par un volet sur la conservation. Par exemple, pour les viandes :

- Comment sont-elles transportées, où le boucher les entrepose-t-il ? A quelle température ?
- Quand découpe-t-il la viande pour la présenter en vitrine ? Quelle est la température de sa vitrine réfrigérante ?



Prendre plaisir à manger...

Pourquoi prenons-nous plaisir à manger ?

Les aliments stimulent nos sens, notre imagination, notre mémoire... Ils nous offrent un festival de couleurs et d'odeurs qui mettent l'eau à la bouche, avant même de les avoir goûtés.

Avons-nous tous les mêmes goûts ?

Certains préfèrent les produits sucrés, d'autres les produits salés, certains les viandes, d'autres les légumes ou les fruits, certains les textures moelleuses, d'autres les croquantes.

Nos goûts changent-ils avec le temps ?

Au royaume des saveurs, nous sommes tous différents et nos goûts évoluent avec le temps, les expériences et même l'humeur...

Le mécanisme du plaisir

Le « goût » n'est pas une propriété intrinsèque des aliments, mais une représentation mentale et subjective des stimulations que nous transmettent nos sens. Les récepteurs sensoriels du mangeur envoient un message au cerveau et induisent une réponse inconsciente de plaisir (ou de déplaisir).

Donc, par définition, rien n'est ni bon ni mauvais. La qualité d'un aliment varie en fonction de chacun et de son vécu.

Le goût est une histoire personnelle, avec une lourde influence de l'éducation et de la culture.

1. Cinq sens pour stimuler l'appétit et le goût

Lorsque nous mangeons, nos cinq sens sont sollicités. Nous apprécions la couleur d'un fruit et sa texture sous les doigts. Son arôme ravive notre mémoire et le bruit d'une bouchée annonce l'agréable saveur à venir.

La cuisine est un art comestible, qui doit beaucoup au plaisir des yeux. Associer les aliments en fonction de leurs saveurs, mais aussi de leurs textures et de leurs couleurs entretient la créativité et favorise des découvertes culinaires insoupçonnées et met en appétit, stimule les papilles et fait saliver.

Le saviez-vous ?

Le goût pour le sucré est inné (ainsi que le rejet pour l'amer), c'est pourquoi l'enfant est tout d'abord attiré par les sucreries. Mais avec le temps et l'éducation, il s'ouvre à d'autres saveurs. Une seule façon d'apprendre à aimer de nouvelles choses : **goûter !**



2. Héritage culturel

Le plaisir de la table est une grande tradition française, qui contribue au rayonnement de la culture française à l'étranger. Le repas à table est un moment privilégié pour se détendre, partager et discuter, en famille ou entre amis.

Chaque famille possède des « **recettes de grand-mère** ». Leur transmission participe au renforcement des liens familiaux et sensibilise à l'importance et la diversité de l'alimentation.

Il y en a pour
tous les goûts...

La viande est l'un des aliments qui autorise le plus de variations culinaires. A chaque morceau, pratiquement, correspond un mode de cuisson spécifique, qui exhale sa saveur tout en respectant sa texture.

3. Construire les goûts de l'enfant

Apprécier cet instant d'échange et de plaisir que représente un repas s'apprend dès le plus jeune âge.

1. Transmission gustative

Aux adultes de transmettre les règles de savoir vivre et les notions nutritionnelles de base qui permettront aux plus jeunes de s'éveiller aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée.

Mémo : ce n'est pas parce qu'un enfant n'a pas aimé un aliment la première fois qu'il ne changera pas d'avis ultérieurement. Il est important de proposer à nouveau un aliment qui a été rejeté. Mieux vaut éveiller l'enfant plutôt que le forcer à manger.

2. Cuisiner pour mieux s'alimenter

En général, les enfants aiment bien cuisiner.

Cette activité éveille leur curiosité, leur capacité d'organisation, les familiarise avec les aliments.

Un enfant acceptera plus volontiers de goûter un légume qu'il aura lui-même acheté ou cueilli et cuisiné.

De plus, il apprendra aussi à suivre une recette, et identifier les ingrédients qui entrent dans la composition d'un plat, comprendre les différences entre les modes de cuisson (bouilli, grillé, braisé, rissolé, mijoté, rôti...).

C'est pour accommoder la viande que se déclinent les modes de cuisson les plus variés.

Idées + pour stimuler l'éveil au goût

L'éveil au goût passe par les cinq sens et consiste à parler de la nourriture autrement qu'en terme de «bon» ou «pas bon» pour la santé.

Quelques petites activités à réaliser, pour faciliter les découvertes alimentaires :

- Choisir un produit «inconnu» de l'enfant et lui demander d'imaginer son odeur, sa texture, son bruit en bouche, sa saveur... Nommer le produit, le faire goûter et aider l'enfant à décrire ses impressions.
- Couper en petits morceaux différentes variétés de pommes et proposer de reconnaître la plus sucrée, la plus acidulée, la plus croquante...
- Bander les yeux de l'enfant, lui donner à manger des aliments qu'il connaît. Sans les yeux, les reconnaît-il aussi bien ? Enchaîner des aliments aux textures proches : un morceau de viande, un fromage ferme, un morceau d'omelette par exemple.



Pistes pédagogiques

Fiche Activité 6. Prendre plaisir à manger

Pour aller plus loin...

Ouvrir un débat sur le plat principal mangé à la cantine : identifier les ingrédients, la préparation, la cuisson.

Reconstituer une recette.

Découvrir les diversités culturelles



Mangeons-nous partout pareil dans le monde ? Qu'est-ce qu'un plat national ?

Il existe une infinie variété de plats et de recettes de par le monde. Certains sont représentatifs d'un pays ou d'une région, d'autres sont complètement internationaux.

A quoi sont liées les pratiques alimentaires ?

Les pratiques alimentaires sont fortement influencées par les religions, l'histoire, la culture et les ressources. Avec le temps, ces pratiques deviennent des traditions.

Aliments de l'extrême

En Amazonie, les aliments abondent. Mais beaucoup de fruits, de végétaux, d'animaux ou encore d'insectes sont toxiques et constituent des poisons violents. Se nourrir est plutôt une affaire d'expérience et de prudence.

Aliment local riche en protéines : le ver blanc.

Autre climat, autre alimentation. Les Inuits ont des conditions de vie à l'opposé de celles des habitants de l'Amazonie : le froid s'étend sur des espaces sans la moindre végétation, donc sans bois pour faire du feu. Ils mangent donc essentiellement de la viande et du poisson crus, conservés bien au froid.

Aliment local riche en protéines et en vitamines : l'œil de phoque.

1. Un monde de traditions

Le repas est un moment d'échange, de partage et de découverte. Il s'accomplit avec des gestes qui varient selon les civilisations : en Inde, on mange avec les doigts de la main droite, en Chine ou au Japon avec des baguettes, chez nous, avec un couteau et une fourchette.

Toutes ces coutumes ont un sens, et le découvrir est aussi une façon de comprendre l'histoire des peuples.



2. Tous les repas du monde

Petit tour du monde à travers les différents repas de la journée.

1. Petit déjeuner en Inde

Les Indiens entament la journée avec des dosas (ou dhosais). Ces crêpes fabriquées à partir de farine de lentilles et de riz sont farcies de légumes pimentés et servies avec un curry de légumes (sambar). La boisson qui accompagne tous les repas de la journée est le tchai, thé bouilli dans du lait avec du sucre, de la cardamome, du gingembre, des clous de girofle, de la noix de muscade et de la cannelle.

2. Déjeuner en Argentine

Le déjeuner argentin, ou almuerzo, comprend généralement de la viande et des légumes, accompagnés de yarba maté, le thé local.

Le bœuf est la viande de prédilection des argentins, qui en consomment énormément et l'accommodent de nombreuses façons : bife a caballo (bœuf à cheval), parrillada (mélange de boudin, côtes et d'autres morceaux de viande cuits au grill), churrasco (steak grillé), milanesa (bœuf pané en friture), sans oublier l'impressionnant asado con cuer, bœuf rôti entier au barbecue, avec les poils et la peau.

3. Tea time en Angleterre

L'heure du thé est une affaire de tradition.

Cette version britannique du goûter s'organise autour d'une théière, de lait et de sucre. Les amateurs de salé l'accompagnent de divers sandwichs, d'œufs brouillés, de jambon ou de saumon fumé.

Les amateurs de sucré optent pour les pâtisseries, les gâteaux ou les scones nappés de beurre (ou de clotted cream) et de marmelade.

4. Dîner en Polynésie

Le ma'a est le four traditionnel tahitien, creusé dans le sol et alimenté par des pierres brûlantes. Souvent employé les jours de fête, on y place des aliments emballés dans des feuilles de bananiers à cuire pendant des heures. Cette cuisson à l'étouffée confère une saveur unique aux plats traditionnels : poulet fafa, cochon vapeur, bénitiers au curry, uru (fruit de l'arbre à pain), bananes fe'i...

La diversité à portée de main

Le développement des moyens de transport associé à des techniques de préservation des aliments toujours plus performantes permettent aujourd'hui d'avoir accès à une incroyable diversité d'aliments.

La restauration elle-même s'ouvre aux saveurs les plus méconnues. De l'Éthiopie à la Nouvelle-Zélande en passant par les Caraïbes ou Madagascar, il est désormais possible de goûter aux saveurs du monde les plus originales sans avoir à traverser de frontières.

Revers de la médaille, les habitudes alimentaires des pays développés ont de plus en plus tendance à se ressembler, et les plats «importés» sont souvent trahis, car adaptés aux goûts locaux. Mais fort heureusement, la mondialisation n'est pas absolue et les voyages permettent encore de découvrir de nouveaux univers gustatifs, plus originaux les uns que les autres.

3. Religion et alimentation

Chaque religion a ses particularités alimentaires.

Les vaches étant sacrées en Inde, les **Hindous** ne mangent pas de viande bovine. Les **bouddhistes** croient en la réincarnation. Ils sont donc généralement végétariens.

Dans l'**Islam**, les animaux de boucherie doivent être abattus suivant les règles du Coran pour être « halal », et la consommation de porc est interdite.

Le **judaïsme** possède de nombreuses interdictions alimentaires (ni porc, ni lapin, ni cheval, ni crustacés, ni mollusques, ni certains poissons, ni alcool...).

Les animaux doivent également être tués et découpés par un boucher qualifié, en présence d'un rabbin afin de les rendre « kasher ».

D'où vient l'interdiction de manger de la viande de porc ?

Des motifs sanitaires sont à l'origine de ces interdits religieux, qui remontent à plusieurs siècles.

Dans certains pays aux climats chauds, la consommation de la viande de porc présentait des risques importants.

C'est une viande fragile qui exige de strictes conditions de conservation, qui bien évidemment ne pouvaient aisément être mises en œuvre alors.

4. Pourquoi cuire la viande ?

La cuisson des viandes peut répondre à plusieurs impératifs :

- créer des réactions chimiques augmentant le pouvoir gustatif
- attendrir la chair
- détruire d'éventuels microbes

Traditionnellement, la forte cuisson de certaines viandes avait également pour but d'éliminer d'éventuels parasites. A l'heure actuelle, grâce à des mesures de prévention et de contrôle sanitaire, les viandes consommées en France ne présentent quasiment aucun risque de contamination.

Cependant, les viandes hachées destinées aux jeunes enfants doivent impérativement être cuites à coeur pour assurer la destruction des micro-organismes.



Pistes pédagogiques

Fiche Activité 7. Découvrir les diversités culturelles

Pour aller plus loin...

Rechercher sur Internet, des recettes du bout du monde.
Comparer leurs caractéristiques.



Bouger au quotidien

Que devons-nous faire pour avoir une bonne hygiène de vie ?
Pourquoi pratiquer des activités physiques ?

L'activité physique et une alimentation équilibrée sont les deux maillons de base d'une bonne hygiène de vie. Et qui dit bonne hygiène de vie dit meilleure croissance, plus d'énergie et moins de maladies.

Quelle est la différence entre activité physique et activité sportive ?

Activité physique ne rime pas forcément avec sport. On peut se dépenser intelligemment, tout simplement ne serait-ce qu'en marchant !

1. Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique est essentielle à tous les âges de la vie.

Jeune, elle aide à consolider le squelette et les muscles, ainsi qu'à développer la psychomotricité. Plus tard, elle permet de rester en forme et protège la santé en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies : troubles cardiovasculaires, certains cancers, ostéoporose... Pour les personnes âgées, elle contribue à l'entretien et au maintien de la masse musculaire.

Une bonne hygiène de vie nécessite la **pratique quotidienne d'activités physiques** équivalentes à une demi-heure, voire une heure, de marche rapide (d'un bon pas). Des efforts moins intenses demanderont une durée accrue.

Halte à la sédentarité !

Dans les pays développés, nous passons une grande partie de notre temps dans des positions réduisant les mouvements corporels au minimum (regarder la télé, travailler assis à son bureau, jouer à des jeux vidéo...).

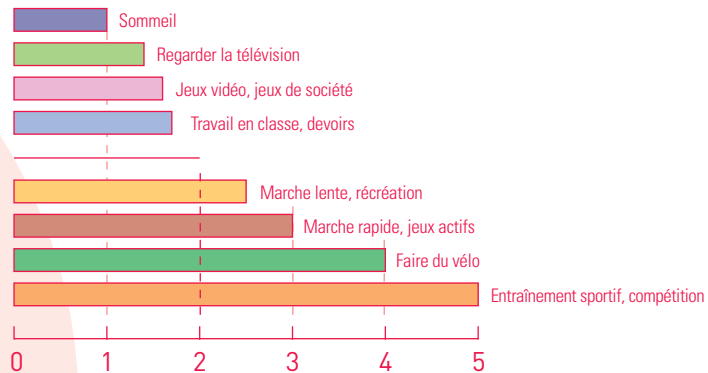
Ce mode de vie, hautement sédentaire, n'est pas idéal pour la santé : notre corps a besoin d'activité physique pour rester en forme.

2. Dépenses énergétiques

La dépense énergétique journalière **varie énormément d'un individu à l'autre**, en fonction de nombreux facteurs, au premier rang desquels : l'âge, le type d'activité physique, la température extérieure, l'état physiologique (croissance, grossesse, maladie...) et les facteurs génétiques.

Le fonctionnement des muscles consomme beaucoup d'énergie : plus l'activité physique est intense, plus la dépense énergétique est importante. Ce mécanisme varie non seulement en fonction des individus, mais également des moments de la journée.

Les dépenses liées à l'ingestion et à la digestion des aliments ne représentent que 8 % de l'énergie ingérée et sont très peu variables.



L'unité 1 correspond à une dépense d'environ 5 kJ/min - Sources : Vermorel et al., 2002, INRA.

Exemple d'emploi du temps d'un écolier ayant une activité physique moyenne

- 9,5 heures de sommeil
- 7 heures d'activités diverses à l'école
- 3 heures de lecture, jeux, télévision et activités de la vie quotidienne (toilette, rangement, devoirs...)
- 1,5 heures consacrées aux repas
- 1,5 heures d'activité faible ou modérée (récréation, déplacements à pied...)
- 1,5 heures d'activité modérée ou élevée (vélo, marche rapide, ballon, activité sportive encadrée...)





3. Choisir ses activités

Toutes les activités n'ont pas la même intensité. Leur pratique doit s'effectuer sur des durées adaptées pour que les activités soient équivalentes entre elles.

Alimentation spécifique ?

Une alimentation bien équilibrée doit apporter toute l'énergie dont le corps a besoin, quel que soit le niveau d'activité physique.

| INTENSITE | DURÉE | EXEMPLES D'ACTIVITES |
|-----------|--------|---|
| Faible | 45 min | <ul style="list-style-type: none"> • Marche lente • Laver la vaisselle, ranger sa chambre, faire son lit • Descendre les poubelles, arroser le jardin • Bowling, billes |
| Modérée | 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture, • Jardinage léger, ramassage de feuilles, • Danse : tecktonik, rock... • Vélo, natation loisir, ski alpin, frisbee, voile, badminton |
| Elevée | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne • Jeux de ballon, vtt, natation sportive, saut à la corde, tennis, escalade • Activités physiques encadrées. |

Astuce : panacher pour mieux cumuler



4. L'enfant et l'activité physique

La journée d'un enfant lui offre de **nombreuses occasions de bouger** pour se construire. Les jeux dans la cour de récréation peuvent être très actifs (chat, marelle, saut à la corde, à l'élastique...).

Le bricolage, le jardinage, les loisirs créatifs, les pratiques artistiques qui demandent une **concentration importante** associée à des gestes précis et contrôlés sollicitent le corps.

Le sport joue un rôle **très positif sur le développement physique et psychique**.

Motiver et orienter

Parents et éducateurs peuvent jouer un rôle moteur en initiant et accompagnant l'enfant vers ses domaines d'activité physique de prédilection.

Laissez les préférences s'exprimer !



Pistes pédagogiques

Fiche Activité 8. Bouger au quotidien

Pour aller plus loin...

Demander aux enfants de lister les activités physiques et sportives qu'ils ont pratiquées pendant le week-end, en notant bien la durée de chaque activité. Proposer ensuite aux enfants de présenter leur week-end et ouvrir une discussion sur ces journées (ont-ils bougé assez ? comment améliorer leur prochain week-end ?)



5. Les bienfaits du sport

Seul, en club, entre amis... le sport revêt une multitude de formes. Suffisamment pour que **chacun puisse trouver une discipline** de prédilection, adaptée à son tempérament et ses aptitudes physiques, et **prendre plaisir à la pratiquer**.



Tester et persévérer

L'immense variété de sports garantis à chacun de trouver chaussure à son pied. Il suffit d'écouter ses envies et de se lancer. Et surtout, ne pas hésiter à tester plusieurs activités. On a le droit de changer d'avis et il est souvent possible de faire une ou deux séances d'essai avant de s'inscrire.

6. A chacun son sport

Pour apprécier pleinement une activité sportive, il est capital qu'elle corresponde à son caractère.

1. Sports pour battant

Les sports **collectifs permettent de se dépenser** et se défouler tout en apprenant à **respecter** ses coéquipiers et ses adversaires.

Quelques pistes : football, handball, rugby, basket-ball...

2. Sports pour indépendant

Les sports individuels sont mieux adaptés **aux caractères indépendants**.

Sans oublier qu'**individuel ne rime pas avec individualisme**. L'ambiance de club est toujours propice à la camaraderie.

Quelques pistes : athlétisme, escrime, gymnastique, natation, tennis, équitation...

Le saviez-vous ?

Trois mois de pratique régulière sont (en théorie) un minimum pour se faire une bonne idée d'un sport.

3. Sports pour timide

Un sport **collectif peut servir de désinhibiteur anti-timidité**.

Quelques pistes : football, handball, volley-ball, rugby, basket-ball, baseball...

Un art martial ou un sport de combat permet quant à lui de **prendre confiance en soi**.

Quelques pistes : judo, karaté, aikido, tae kwon do, boxe (française, anglaise, thaïlandaise)...

4. Sports pour turbulent

L'**engagement physique est indispensable**, qu'il s'agisse de sport collectif ou individuel.

Quelques pistes : rugby, football américain, handball, water polo, judo, karaté, boxe...

Les amateurs d'adrénaline pourront aussi s'orienter vers des sports plus « extrêmes ».

Quelques pistes : kayak, hockey sur glace, parapente...

7. Echauffement et récupération

Un bon **échauffement** est incontournable avant toute pratique sportive. Bien préparés, tendons, muscles et articulations **donnent le meilleur d'eux-mêmes et minimisent le risque de blessure**.

Il faut également penser à bien **s'étirer après le sport et à s'hydrater** (avant, pendant et après).

Garder le rythme

Attention aux changements de rythme lorsque les vacances arrivent. Il est important de garder une activité physique régulière tout au long de l'année.





**Activité physique :
30 minutes par jour**
30 minutes, c'est le minimum,
mais rien n'interdit d'en faire plus.
Surtout que le choix est vaste
et que rien n'interdit de cumuler :

- Sport
(escrime, foot, danse, équitation, art martial...)
- Marche rapide
- Jeux de plein air
- Vélo
- Roller...

