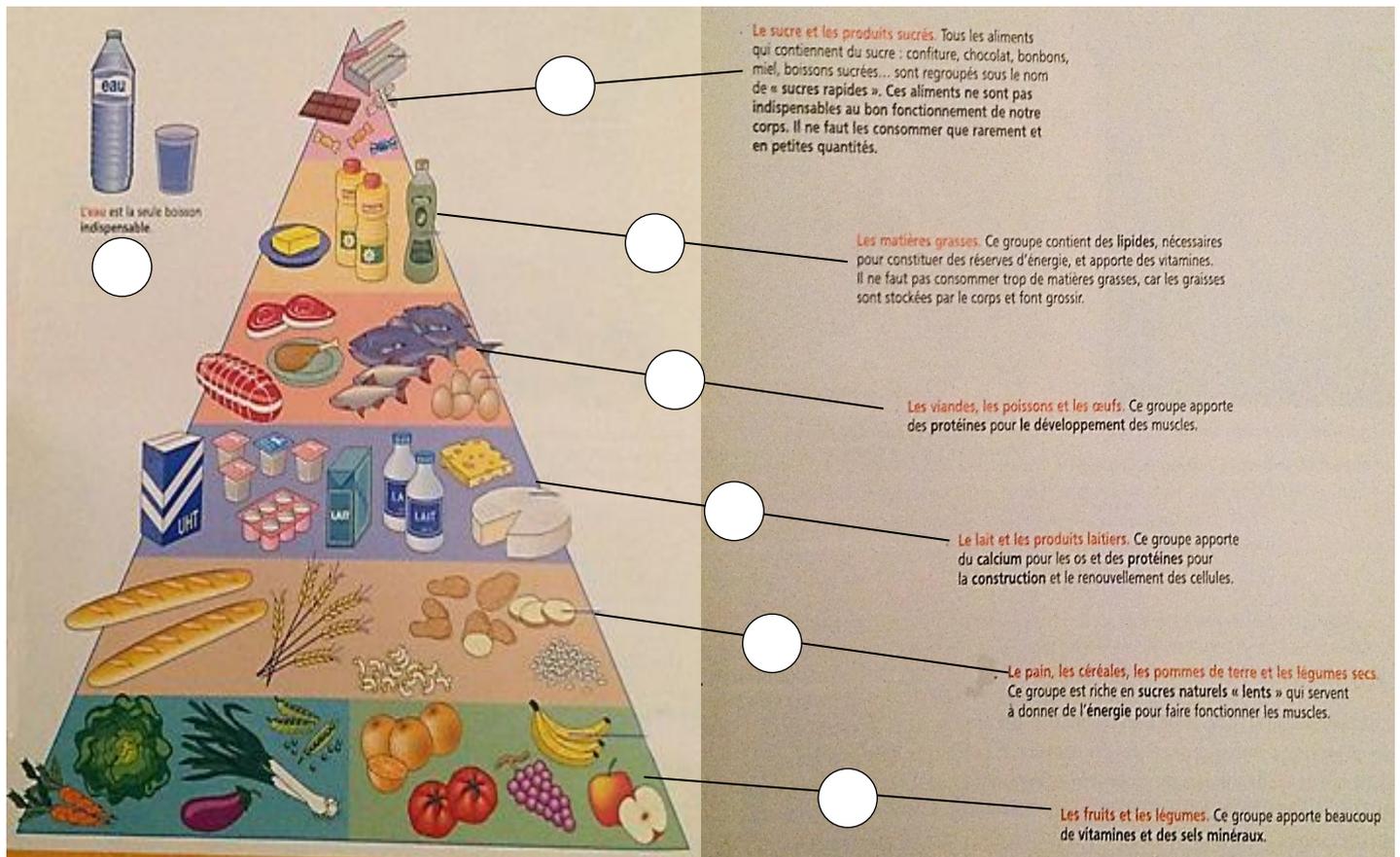


## 1) QUE MANGEONS-NOUS?

1. Citez des exemples d'aliments que vous avez l'habitude de manger.
2. Peut-on trouver des points communs entre ces aliments? Peut-on regrouper ces aliments par famille?

### Pyramide alimentaire



Nous sommes tous des omnivores. Nous mangeons aussi bien des produits d'origine animale que végétale. Notre corps, de nos dents à notre appareil digestif, est adapté à cette alimentation en partie composée de viande. Nos dents en coupant et broyant les aliments les préparent à la digestion.

Les aliments sont classés par groupe en fonction des nutriments qu'ils apportent.

**Catégorie 1:** les viandes, les poissons, les œufs

**Catégorie 2:** les fruits et les légumes

**Catégorie 3:** le lait et les produits laitiers

**Catégorie 4:** les sucres et les produits sucrés

**Catégorie 5:** les produits céréaliers, les pommes de terre, les légumes secs

**Catégorie 6:** les matières grasses

**Catégorie 7:** l'eau et les boissons

3. Par groupe de 2, cherchez et découpez dans les publicités des photographies d'aliments. Collez-les dans le bon groupe d'aliments en vous aidant du schéma ci-dessus.

<b>Viande, poisson, œufs</b>	<b>Fruits, légumes</b>	<b>Lait, produits laitiers</b>
<b>Sucres, produits sucrés</b>	<b>Produits céréaliers, légumes secs</b>	<b>Matières grasses</b>
	<b>Eau, boissons</b>	

4. Pendant une journée entière, fais la liste de tout ce que tu manges et bois (un seul aliment par ligne). Colorie ensuite pour chaque aliment la ou les couleur(s) correspondant au groupe d'aliments auquel il appartient dans les petits cercles. Attention: un aliment peut correspondre à plusieurs couleurs.

Repas	J'ai mangé	Couleur	J'ai bu	Couleur
Petit déjeuner	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Déjeuner (midi)	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Goûter	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Repas du soir (dîner)	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Autres (en dehors de ces repas)	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	.....	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## II) COMMENT MANGER EQUILIBRE?

1. Combien de repas faisons-nous par jour? Que mangeons-nous à chaque repas? Que devons nous manger pour être en forme?

---



---



---



---

**MENU**

**Boisson :**  
eau

**Entrée :**  
carottes râpées

**Viande :**  
poulet rôti

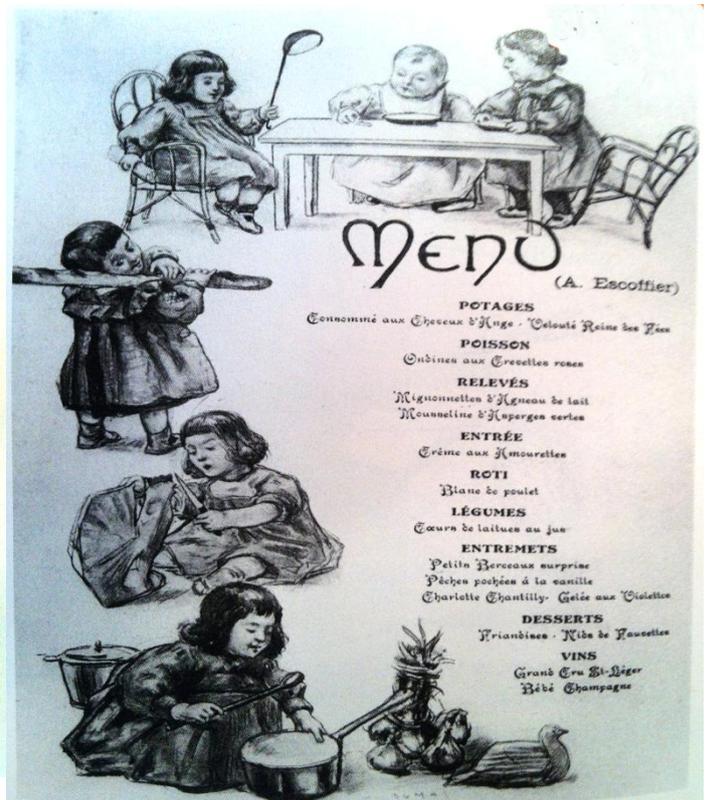
**Légumes :**  
haricots verts

**Fromage :**  
yaourt nature

**Dessert :**  
raisin

◀ **Doc. 1 :** Un menu de restauration scolaire d'aujourd'hui.

▶ **Doc. 2 :** Un menu de restaurant pour les enfants, vers 1900.



2. Lis ces deux menus. Compare-les: nombre de plats, composition des plats, boissons.

---



---



---



---

3. A ton avis, quel menu est-il préférable de choisir pour être en bonne santé? Pourquoi?

---



---



---



---

## ► La composition d'un repas équilibré

Pour que le repas d'un enfant de 10 ans soit équilibré, il doit comporter en moyenne :



- 50 à 100 g de viande, de poisson ou d'œuf.



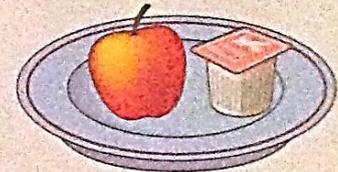
- 0,5 à 0,8 l d'eau.



- 100 à 150 g de légumes (crus ou cuits).



- 100 à 125 g d'un féculent\* : riz, pâtes, pommes de terre, pain, légumes secs.



- 70 à 125 g de dessert (fruit cru ou cuit, dessert lacté comme un yaourt ou un flan).

### 3. Comment composer un repas équilibré?

---



---



---

Notre alimentation journalière doit être saine, variée et équilibrée. Elle favorisera ainsi la bonne santé et la croissance harmonieuse de l'enfant. Elle doit être répartie sur 3 ou 4 repas par jour. Les repas permettent de couvrir les besoins de notre corps en énergie mais aussi en aliments essentiels pour la construction, l'entretien et la protection de notre corps.

Notre corps est comme une machine.

Par l'alimentation, on va lui apporter :

- Des matériaux de construction : ce sont les aliments des groupes produits laitiers, viandes et poissons qui vont donner au corps des protéines, du calcium, etc., pour construire, par exemple, les os.
- De l'énergie : ce sont les aliments des groupes fruits et légumes et des produits céréaliers qui apportent au corps des graisses (lipides) et des sucres (glucides). Cette énergie sert, par exemple, à maintenir la température de notre corps.
- Des outils nécessaires pour le fonctionnement de notre corps : ce sont les vitamines apportées par les aliments des groupes matières grasses et boissons.

Les aliments et les boissons que nous mangeons doivent être différents suivants les repas.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut s'assurer de consommer chaque jour des aliments appartenant à chacune des sept familles d'aliments. Il faut manger de tout en quantité raisonnable.

La quantité de graisses doit être contrôlée: on ne doit pas manger d'aliments gras comme les frites, la charcuterie et les pâtisseries plus d'une fois par semaine.

L'équilibre alimentaire est important à chaque repas. Le petit-déjeuner et le goûter ne doivent pas être négligés. Ils permettent d'éviter les grignotages en dehors des repas et donc les risques d'obésité.