« Bien manger »

Qu’est-ce qu’un repas équilibré et quels sont les risques associés au fait de trop manger ?

# A nos cerveaux : Que signifie l’expression « Bien manger » ?

 A l’oral, essaye de formuler ce à quoi tu penses quand tu entends l’expression « bien manger » ?

 Qui décide ce que signifie « bien manger » ?

🖉 Bien manger » c’est ………………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

# La main à la pâte : Est-ce que je mange équilibré ?

🖉 Dans ton groupe, choisissez ensemble et entourez le repas sur lequel vous allez travailler :

Petit déjeuner Déjeuner Goûter Dîner

🖉 Reconstituez ensemble le menu de ce repas : notez les aliments que vous mangez sur le tableau page suivante. Essayez d’évaluer la quantité de l’aliment que vous mangez (au besoin aidez-vous des « portions » notées sur les emballages).

 Citez les 7 groupes d’aliments que vous avez définis la semaine dernière.

Prenez les emballages alimentaires correspondants aux aliments de votre repas et placer-les sur l’affiche représentant la pyramide alimentaire. Collez chaque emballage (en gardant bien les informations nutritionnelles) dans le groupe d’aliment correspondant.

 Dans votre groupe choisissez qui va calculer les apports en énergie (kilocalories), en sucres (glucides), matières grasses (lipides), et en protéines.

🖉 Commence par calculer les apports nutritionnels pour un aliment (regarde l’exemple dans le tableau). Essaye d’abord de savoir quelle quantité de cet aliment tu manges pendant le repas. Puis à l’aide des informations nutritionnelles écrites sur les emballages alimentaires que tu as collés sur ta pyramide alimentaire, calcule combien de kilocalories ou glucides ou lipides ou protéines t’apportent la quantité d’aliment que tu as mangé. Puis refait la même opération pour les autres aliments du repas. Sur la dernière ligne, fais la somme des apports nutritionnels pour ton repas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nom de l’aliment** | **Quantité mangée** | **Apport nutritionnel :**  ………………………………………… |
| Banane | 110g | **Valeur énergétique** : 94 kcal pour 100g de banane  94x1,1 = 103 kcal  **Glucides** : 20,5 g pour 100 g de banane  20,5x1,1 = 22,5 g |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Au total : |  |

 Compare les apports nutritionnels totaux de ton repas à des apports de référence donnés dans le tableau suivant :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Journée | | Petit déjeuner | | Déjeuner | | Goûter | | Dîner | |
|  | Fille | Garçon | Fille | Garçon | Fille | Garçon | Fille | Garçon | Fille | Garçon |
| Energie (kcal) | 2250 | 2520 | 675 | 760 | 900 | 1012 | 225 | 252 | 450 | 508 |
| Lipides (g, max) | 80 | 90 | 25 | 30 | 35 | 35 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| Glucides (g, max) | 300 | 340 | 90 | 105 | 125 | 140 | 30 | 35 | 60 | 70 |
| Protéines (g) | 55 | 65 | 20 | 20 | 25 | 25 | 5 | 5 | 10 | 15 |
| Fibres (g, min) | 30 | 35 | 10 | 10 | 15 | 15 | 5 | 5 | 5 | 5 |

🖉 Ton repas comporte-t-il assez, trop ou pas assez de calories ? de glucides ? de lipides ? de protéines ? Demande à tes camarades de t’expliquer ce qu’ils ont trouvé pour répondre entièrement à cette question.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

🖉 Est-ce que tu manges équilibré ? ……………………………………………………………………

 A l’oral, essaye de trouver quels sont les risques associés à des repas non équilibrés.

# Qu’avons-nous retenu ?

………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………

