



« Bien manger »

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

1. 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

2. 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 placez-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). Essaie 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 $94 \times 1,1 = 103$ kcal Glucides : 20,5 g pour 100 g de banane $20,5 \times 1,1 = 22,5$ 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.

3. Qu'avons-nous retenu ?

.....

.....

.....



PYRAMIDE ALIMENTAIRE - Exemple d'un repas du

