

7. Comment équilibrer son alimentation ?

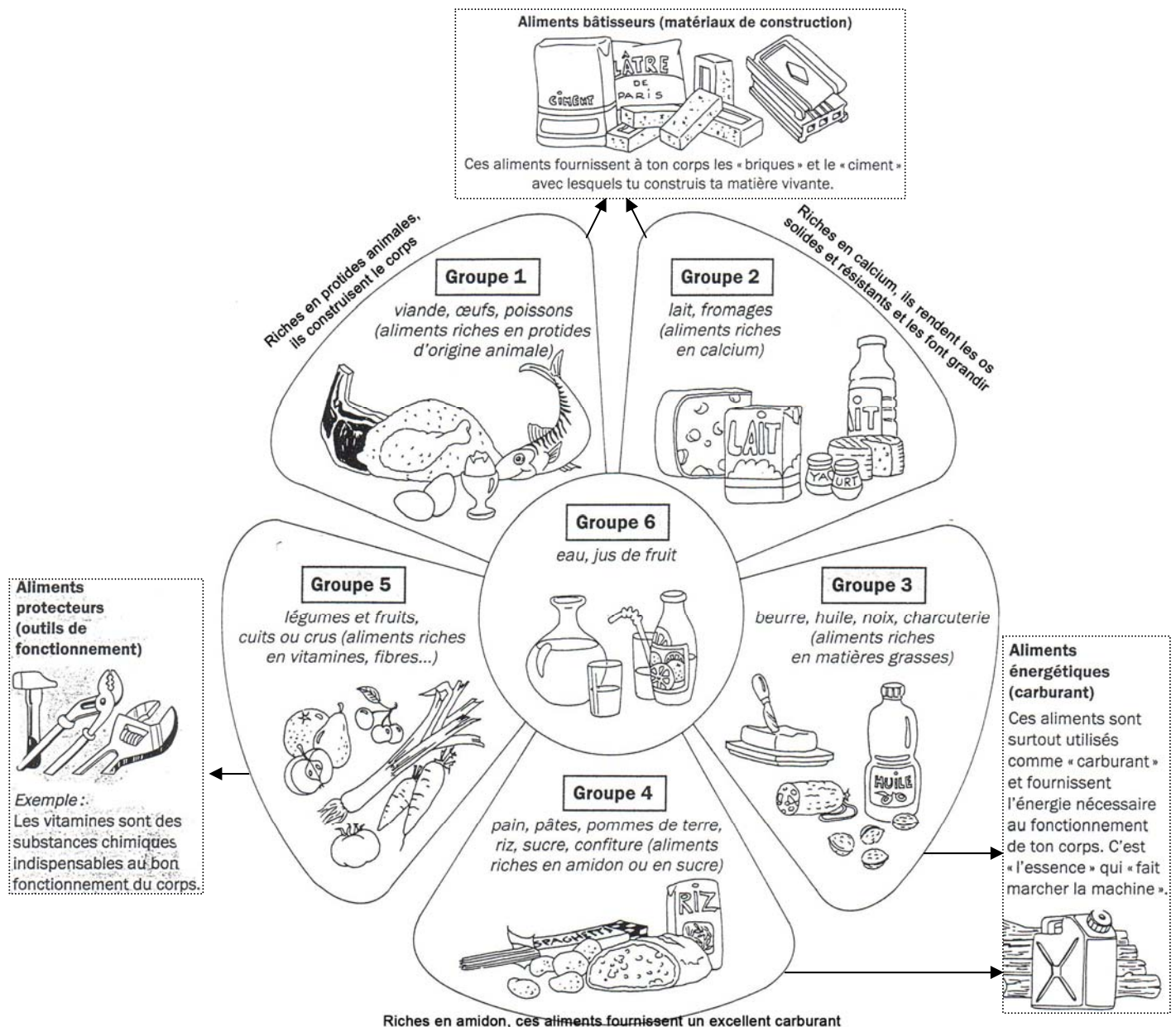
a) Il existe 6 groupes d'aliments...

Chaque aliment est utile et important. Avoir une alimentation équilibrée, c'est non seulement manger en quantité suffisante (mais pas trop non plus) et manger bien sur le plan qualitatif (des aliments utiles au corps).

- Bien connaître les 6 groupes d'aliments pour choisir et équilibrer son alimentation.

Questions :

1. Dans quels groupes trouve-t-on des aliments « bâtisseurs » ?
2. Dans quels groupes trouve-t-on des aliments qui servent de « carburant » ?
3. A quoi servent les aliments du 5^e groupe ?



• Exercice :

Dans quel groupe places-tu : le jambon (.....), les gâteaux (.....), le citron (.....), les haricots verts (.....), le raisin (.....), une escalope de veau (.....), le miel (.....), la compote de pomme (.....), les abricots (.....), du jus de banane (.....), un yaourt (.....), un filet de saumon (.....), de l'huile d'olive (.....).

b) Des exemples de repas équilibrés...

Voici le conseil donné par des médecins aux enfants pour qu'ils équilibrent leurs repas.

Les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun de ces six groupes.

Petit déjeuner

Pain de mie beurré
+ miel + kiwi
Un verre de lait

Déjeuner

Salade de tomates
Escalope de veau au citron
Lentilles, fromage blanc
aux morceaux de fruits frais
Eau, pain

Goûter

Sandwich au fromage
Orange, eau

Dîner

Salade verte
Tarte aux poireaux
Flan aux abricots
Eau, pain

- Voici un exemple de menus « bonne santé » proposés par le Comité Français d'Éducation pour la Santé. Analysez-les en complétant le tableau.

	Groupe d'aliments					
	1	2	3	4	5	6
petit déjeuner		X	X	X	X	
déjeuner						
goûter						
dîner						

- Ces menus respectent-ils la règle énoncée par les médecins spécialistes de l'alimentation ?

c) Composons des repas équilibrés pour une journée...

Petit déjeuner

Déjeuner

Goûter

Dîner

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelques conseils... qu'il faut prendre au sérieux



Il faut faire un vrai petit déjeuner pour fournir au corps qui n'a rien avalé depuis la veille l'énergie dont il a besoin.



Attention au grignotage !
Il faut bien manger aux trois repas et faire un bon goûter.



Mange du pain et du chocolat plutôt que 15 sucreries.

8. Nos besoins en « carburant » varient !

Une alimentation équilibrée doit non seulement apporter au corps les matériaux de construction dont il a besoin, mais aussi couvrir ses dépenses énergétiques (besoins en « carburant »). Les dépenses énergétiques du corps varient considérablement en fonction de l'activité.

a) Pourquoi parle-t-on de « carburant » ?

Une voiture peut-elle rouler sans carburant ?

Voici une voiture

- Elle consomme 6 litres d'essence pour rouler pendant 1 heure (à 90 km/h).
- Elle consomme 0 litre d'essence quand elle est immobile, moteur arrêté.



Voici Émilie 8 ans

- Elle consomme l'énergie fournie par 45 g de chocolat pour marcher pendant 1 heure (à la vitesse de 3 km/h).
- Elle en consomme 10 g quand elle est immobile, allongée dans un lit.



- Pourquoi dit-on que l'essence est la source d'énergie de la voiture ?

- D'après toi, pourquoi Émilie dépense-t-elle de l'énergie quand elle est immobile ? Réponds oralement.

b) Tous les aliments ne fournissent pas autant d'énergie.

En combien de temps sont-ils « brûlés » ?

au repos : 85 min
marche : 22 min
course : 11 min



Un verre de jus d'orange

au repos : 142 min
marche : 36 min
course : 18 min



Une part de pizza

au repos : 254 min
marche : 66 min
course : 33 min



Un gros steak

au repos : 450 min
marche : 116 min
course : 58 min



Une part de tarte aux pommes

- Lequel de ces quatre aliments fournit le plus d'énergie ?
- le moins d'énergie ?

c) Mesurer l'énergie contenue dans un aliment...

Sur les étiquettes d'aliments

Les aliments ne fournissent pas tous la même quantité d'énergie. Sur l'emballage de certains, on peut lire leur « valeur énergétique », c'est-à-dire la quantité d'énergie qu'ils fournissent.

- En quelle unité est exprimée la valeur énergétique d'un aliment ?

CHOCOLAT

valeur énergétique pour 100 g : 500 calories

LAIT

demi-écrémé
valeur énergétique pour 100 mL : 46 calories

d) Les besoins en carburant varient...

Ces besoins dépendent de :

→ (doc 1)

→ (doc 2)

Doc. 1

Qui dépense le plus ?



enfant
2 ans
1 100



garçon
4 ans
1 500



garçon
8 ans
1 800



garçon
15 ans
3 000



femme
adulte
2 100



homme
adulte
2 400

Les nombres indiquent les besoins alimentaires exprimés en kilocalories pour une journée de vie sédentaire.

Doc. 2

Consommation d'Émilie

exprimée en grammes de chocolat pour 1 heure d'activité



assis
15 g



marche
45 g



vélo
60 g



cross
90 g

e) Sous-nutrition, malnutrition et obésité.

Un problème dramatique.

Pour plus d'un milliard d'êtres humains, les besoins alimentaires ne sont satisfaits ni sur le plan quantitatif ni sur le plan qualitatif.

La **sous-nutrition** est une alimentation quantitativement insuffisante ; la **malnutrition** est due à un défaut qualitatif, notamment à une insuffisance en aliments bâtisseurs.

Le problème de l'alimentation est dramatique dans les pays de la faim. Les enfants sont les plus atteints et les dommages produits sont le plus souvent irréversibles.

Paradoxalement, le problème de l'alimentation est également préoccupant dans les « pays riches » où l'on mange trop. Dans certains d'entre eux, l'obésité atteint environ 20 % de la population. De plus, une trop grande consommation de viande et de corps gras est responsable de maladies du cœur et des vaisseaux, qui entraînent une mortalité importante. En France, les accidents cardiaques tuent plus que les cancers.

Δ Quels problèmes d'alimentation rencontrent les pays « pauvres » ?

Δ Quels problèmes d'alimentation rencontrent les pays « riches » ?