

Atelier scientifique « manger bouger »

NOTRE PROBLEME

COMMENT BIEN MANGER DANS LA JOURNEE?

- Pour y répondre nous avons fait des recherches et puis nous avons réalisés des affiches qui sont exposés à la cantine.

Nous voilà en plein travail

- Nous sommes 3 : Mine-May, Elis et Ophélie de la 5A.



Et voilà notre travail exposé à la cantine



Bien manger, et bonne santé

Qu'appelle-t-on un repas équilibré ?

Un repas équilibré, c'est un repas composé d'aliments de différentes familles certains étant à favoriser et d'autres à limiter. Le rythme des repas doit être en fonction des besoins de la journée.

Ainsi, un repas idéal se composerait de :

- Un légume cru et/ou cuit ;
- Une source de protéines animales : viandes, poisson, œuf ;
- Une portion de féculents (céréales, pommes de terre, pâtes, pain, ...) ;
- Un produit laitier (fromage, yaourt, fromage blanc, ...) ;
- Un fruit cuit ou cru.



Pendant l'adolescence, notre corps grandit, se modifie et donc nos besoins alimentaires augmentent. Nous bougeons de moins en moins : certains adolescents passent 20 heures par semaine devant un écran (télé ou ordinateur) et ne pratiquent que deux heures de sport. Or, plus on reste assis, plus on grossit. Actuellement, 16% des jeunes sont en surpoids ou obèses et ces chiffres augmentent.

Comment faire pour être en bonne santé et en forme ?

Comment entretenir sa santé avec nos habitudes alimentaires ?

PLAN : I- Les besoins énergétiques pour la journée.

II- L'apport des repas.

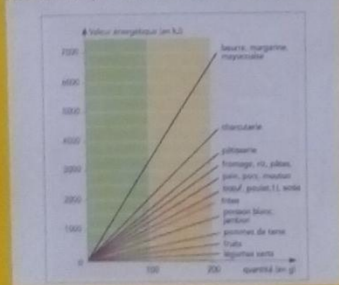
III- La nécessité de prendre une collation ou /et un goûter ?

Les besoins énergétiques

Document A: Besoins énergétiques quotidiens.

Age	Besoins énergétiques quotidiens	
	Masculin	Féminin
Enfants de 1 à 3 ans	5 700 KJ	
Enfants de 4 à 6 ans	7 600 KJ	
Enfants de 7 à 9 ans	9 200 KJ	
Enfants de 10 à 12 ans	10 900 KJ	9 800 KJ
Adolescent de 13 à 15 ans	12 100 KJ	10 400 KJ
Au delà de 15 ans	11 300 KJ	8 400 KJ

Document B : Graphique de la valeur énergétique de quelques aliments



source : <http://www.msa-qualite.fr>



Les repas de la journée

Le petit déjeuner

Le petit déjeuner apporte 25% de nos besoins énergétiques journaliers. En moyenne 540 kcal pour une femme et 660 kcal pour un homme. Réhydratation en effet le manque d'eau perturbe la fonction rénale, diminue la pression artérielle ce qui engendre la fatigue, diminution de l'attention et la moindre résistance aux efforts physiques et intellectuels. Partager un moment convivial avec la famille. Votre petit déjeuner autour du monde:
En Angleterre thé au lait, toast beurrés, marmelade, œufs frittés au saumon. Au pays bas, café au lait, pain de seigle beurré, étiams.
Au Canada, café noir, pancake garnis de sirop d'érable, yaourt.
En France, café noir, saucisse, pâté, jambon, pain noir, fromage.

Le déjeuner et Le dîner

Le déjeuner et le dîner sont des repas qui peuvent avoir la même structure.

1 portion de légume (80 à 100g) en omelette et/ou en accompagnement du plat principal.
- de la viande, du poisson ou des œufs (environ 100g)

- des féculents: Pain complet, riz, pomme de terre, au foin, pâtes, lentilles...

1 portion de produit laitier: fromage (30g), un yaourt, un fromage blanc...

1 fruit en dessert: en quartiers, en compote...
de l'eau à volonté c'est la boisson incontournable à table!

Le déjeuner apporte 40% des besoins énergétiques journaliers et le dîner en apporte 30%.

Ce que nous apportent les catégories d'aliments



<u>Catégories d'aliments</u>	Fruits et légumes	Produits laitiers	Féculents	Viande	Poissons
<u>Apports nutritionnels</u>	<ul style="list-style-type: none"> - FIBRES - Vitamines - MINÉRAUX - Antioxydants 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcium - Acides aminés - Lipides - Lactose - Eau 	<ul style="list-style-type: none"> - PROTÉINES VÉGÉTALES - Vitamines B - MINÉRAUX - FIBRES 	<ul style="list-style-type: none"> - Protéines - Lipides - Fer - Zinc - Sélénium - vitamines B12 	<ul style="list-style-type: none"> - Protéines - Oméga 3 - vitamines B12 et E - calcium - magnésium - Zinc - Fer - vitamines B1, B6 et D - sélénium - phosphore

Tableau des apports nutritionnels des aliments

La collation ou le goûter

Le goûter doit couvrir environ 15% des apports nutritionnels quotidiens contre 25% pour le petit déjeuner. Pas question donc de doubler ce repas!

La collation et le goûter ne sont pas une obligation, ils peuvent néanmoins vous aider à patienter jusqu'à l'heure du déjeuner ou du dîner. Une collation ou un goûter peuvent comporter un ou deux aliments parmi ceux-ci :

- 1 produit laitier : yaourt, fromage, fromage blanc, lait...
- 1 fruit : frais ou en compote
- 1 produit céréalier : biscuits avec céréales, pain...

Manger équilibré c'est aussi prendre.



Et c'est surtout se faire plaisir!

- Box Elisa 5^eA
- Claire Cyprien
5^eA.

- Moler Mire-Moy
5^eA.

Juin 2016.

Et quelques « guirlandes »

