

Bien manger... pour bien vivre !

Manger est nécessaire pour vivre... mais des règles doivent être respectées pour rester en bonne santé !

Quelques chiffres :

Aujourd'hui, en France,
16 à 20 % des enfants
sont en surpoids, dont 4%
obèses (1 enfant sur 6).
60% des enfants
consomment trop de
graisses.

Les maladies cardio-vasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité en France...



Pour bien manger, des **règles** doivent être respectées, afin de conserver longtemps une bonne santé.

On peut classer les aliments en plusieurs familles...

Quelles sont ces différentes familles ?



Vidéo 1

<https://www.dropbox.com/s/4gi5wq5f1n1flxn/Vid%C3%A9o%201%20-%20Les%20familles%20d%27aliments%20%28extrai%20t%20C%27est%20pas%20sorcier%29.wmv?dl=0>

Les viandes, les poissons, les œufs



Ils sont nécessaires à la construction de tes muscles, de ta peau, de ton sang et les maintiennent en bon état.

Les boissons



Il en existe beaucoup, mais la boisson que ton corps préfère, c'est l'eau.

Le lait et les produits laitiers



Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à eux, tes os et tes dents seront solides.

Les 7 familles d'aliments

Les produits sucrés



Tu adores ça et c'est normal. Mais attention, n'en abuse pas !

Le pain, les céréales et autres féculents



Ils te fournissent l'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau.

Les fruits et les légumes



Ils te donnent du ressort et te protègent contre certaines maladies.

Les matières grasses



Elles sont indispensables à l'organisme mais en très petites quantités.

An illustration of a young girl with blonde hair in a ponytail, wearing a white t-shirt and blue jeans, holding a basket of fruit and vegetables. The basket contains a variety of items including a pumpkin, carrots, green beans, and other produce. The background is a light green color.

Les fruits et les légumes

Ils te donnent du ressort
et te protègent contre
certaines maladies.

Ils sont **indispensables au bon fonctionnement de l'organisme**, en apportant de l'eau, des fibres (qui favorisent la digestion), des glucides et des vitamines. Ils sont aussi riches en anti-oxydants, qui ralentissent le vieillissement de l'organisme et lui permet de mieux fonctionner. Enfin, ils réduisent le cholestérol et améliorent la protection contre certaines maladies comme le cancer.

Au total, l'organisme a besoin de 2 à 2,5 litres par jour pour bien fonctionner (eau ingérée + eau absorbée).

Il est donc conseillé de boire entre 6 et 9 verres d'eau par jour, soit entre 1 et 1,5 litres d'eau, l'équivalent d'une grande bouteille d'eau minérale.

Dans tous les cas, l'objectif est de maintenir l'équilibre entre l'absorption d'eau et son élimination par les urines, la transpiration ou encore la respiration.

Les boissons



Il en existe beaucoup, mais la boisson que ton corps préfère, c'est l'eau.



Les matières grasses



Elles sont indispensables à l'organisme
mais en très petites quantités.

On les trouve dans
la viande, la
charcuterie, le
beurre...

Elles sont très riches
en **énergie** et sont
nécessaires au bon
fonctionnement de
l'organisme.



Les produits sucrés



Tu adores ça et c'est normal.
Mais attention, n'en abuse pas !

Il s'agit des sucres
rapides. Ils fournissent
immédiatement
beaucoup d'énergie...
mais ça ne dure pas !



**Les viandes,
les poissons,
les œufs**



Ils sont
nécessaires à
la construction
de tes muscles,
de ta peau, de
ton sang et les
maintiennent
en bon état.

Riches en
protéines, qui
est la
« matière
première » de
l'organisme,
servant par
exemple à
constituer les
muscles



Le lait et les produits laitiers

Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à eux, tes os et tes dents seront solides.



Le lait est l'aliment le plus complet qui existe : protéines, lipides, minéraux.

Le lait est un des aliments qui contient le plus de nutriments. On estime qu'il y a environ 2.000 composés différents dans le lait, donc le lait est un aliment qui a énormément de qualités nutritionnelles.

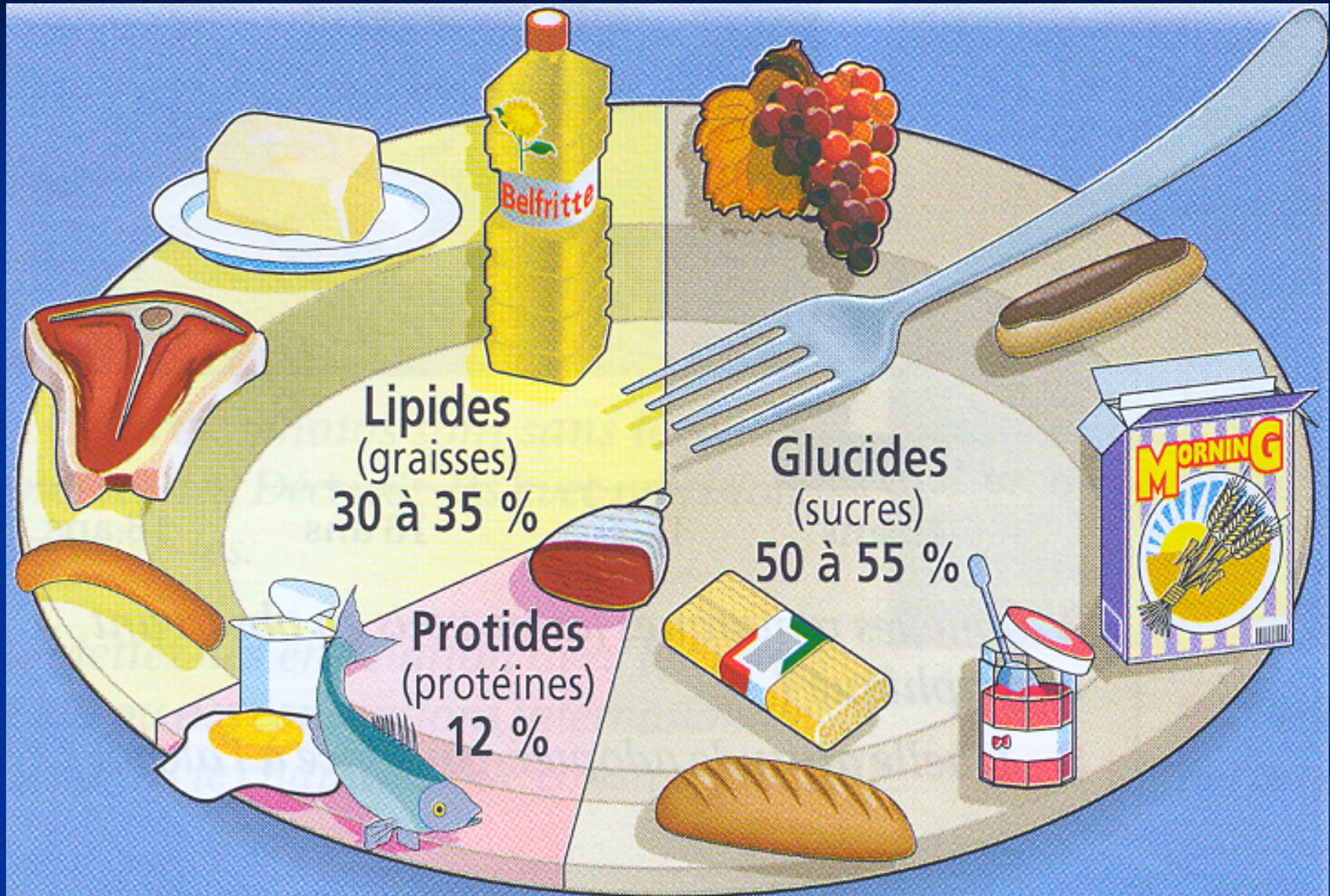


Les aliments doivent aussi fournir d'autres substances essentielles pour une bonne santé :

- **Les vitamines** : ces substances permettent un meilleur fonctionnement des cellules. En voici quelques-unes :
 - ✓ Vitamine A : surtout présente dans les viandes, le beurre, le lait... et dans certains légumes. Elle favorise la vision, la croissance et est bénéfique pour la peau.
 - ✓ Vitamine C : on la trouve dans les fruits frais (citron par ex.). Elle aide par exemple à guérir les blessures et améliore le fonctionnement du système immunitaire.
- **Les sels minéraux** comme le fer, le magnésium, le phosphore, le calcium... Par ex., le calcium renforce les os et les dents, le magnésium rend les muscles plus toniques, le fer sert au transport de l'oxygène dans le sang.
- **Les anti-oxydants** : Ils servent à ralentir le vieillissement des cellules. On les trouve notamment dans les fruits et les légumes.
- **Les fibres** : Surtout présentes dans les fruits, les légumes et les céréales, elles améliorent le fonctionnement des intestins, réduisent le cholestérol et améliorent la protection contre certaines maladies comme le cancer.

Comment constituer un repas équilibré ?

En composant un repas constitué d'aliments variés.



Attention aux graisses et aux sucres !

Quels aliments riches en graisses et en sucres faut-il limiter ?



ATTENTION

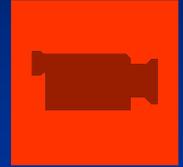
Vidéo 2

<https://www.dropbox.com/s/r6e8ys97ixnxdhn/Vid%C3%A9o%202-%20Sucres%2C%20graisses...%20attention%20%28extra%20CPS%29.wmv?dl=0>



Le sucre, un si doux poison

Le sucre est une source importante d'énergie pour l'organisme, mais il doit être consommé de manière contrôlée...



Vidéo 3

<https://www.dropbox.com/s/t8j3yd4wrnxa8xg/Vid%C3%A9o%203%20-%20Attention%20au%20sucre%20%28JT%20France%202%2C%202%20octobre%202019%29.wmv?dl=0>

Quelques exemples

Apport nécessaire par personne et par jour
= 2 000 kcal



1 morceau de sucre
= 5 g

1 canette de Coca-Cola
= 7 morceaux de sucre

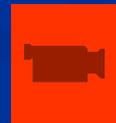


Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes :	POUR UNE PORTION de 30 g	% des RNJ*	POUR 100 g
Énergie	160 kcal	8%	534 kcal - 2227 kJ
Protéines	1,8 g	4%	6 g
Glucides dont sucres	15,3 g 0,2 g	6% 0%	51 g 0,5 g
Lipides dont saturés	10,2 g 4,8 g	15% 24%	34 g 16 g
Fibres alimentaires	1,5 g	6%	4,9 g
Sodium équivalent en sel	0,17 g 0,42 g	7% 7%	0,56 g 1,40 g

*Les Repères Nutritionnels Journaliers recommandés sont calculés pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal par jour.

Ce sachet contient environ 12 portions.

100 g de chips
= 34 g de graisses



Vidéo 4

<https://www.dropbox.com/s/9zsu7ojee1jb563/Vid%C3%A9o%20-%20Attention%20au%20fast-food%20%28extrait%20%27est%20pas%20sorcier%29.wmv?dl=0>

L'exemple du Nutella



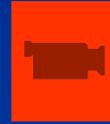
Ce que dit la
publicité Nutella...



Vidéo 5

<https://www.dropbox.com/s/4t7fqhnedurl8np/Vid%C3%A9o%20%20-%20Pub%20Nutella.wmv?dl=0>

Et ce que montre une
petite expérience...



Vidéo 6

<https://www.dropbox.com/s/p0t8e8iio7dp0qe/Vid%C3%A9o%20%20-%20Nutella%2C%20ce%20que%20la%20pub%20ne%20dit%20pas.wmv?dl=0>

Donc 100 g de Nutella contiennent ...

86 g de sucres et de graisses !!!

Valeurs nutritionnelles moyennes	pour 100 g	Goûter nutella'
Valeur énergétique	530 kcal (2215 kJ)	250 kcal (1050 kJ)
Protéines	6,8 g	9,5 g
Glucides <i>dont sucres</i>	56 g 55 g 31 g	39 g 23 g 6,5 g 2,5 g
Lipides <i>dont acides gras saturés</i>	10,3 g 4 g	1,7 g 0,27 g
Fibres	0,03 g	
Sodium		

Evitez les plats préparés !



VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES PAR PORTION DE 100g		% RNJ* PAR PORTION
Energie	70Kcal 292kj	3,5
Proteines	1,0 g	2,0
Glucides (dont Sucres)	8,5 g (4g)	1,5 (4,4)
Lipides (dont Saturés)	5,5 g (0,5g)	7,9 (2,5)
Fibres	4,5 g	18,0
Sodium	0,33 g	13,5
Teneur en sel	0,81 g	



100 g de carottes nature = 43 kcal
soit quasiment moitié moins de calories par rapport à un plat préparé...

Carottes Râpées au Jus de Citron de Sicile

INGRÉDIENTS : Carottes (81%), eau, huile de colza, vinaigre d'alcool, sucre, sel, jus de citron de Sicile (0,5%), gomme xanthane, amidon, huile de tournesol, huile de colza, concentré de jus de citron, conservateur : sorbate de potassium, acidifiant : acide citrique, régulateur d'acidité : citrate de calcium, antioxygène : acide ascorbique, ail, arôme naturel.
Traces possibles de : gluten, celeri, moutarde, lait, crustacé, poisson, sulfites, soja, fruits à coques, graines de sésame.

Les nutritionnistes et les médecins déconseillent les plats préparés, souvent plus riches en calories car contenant plus de graisses et de sel que les plats préparés « maison ».

Un exemple : 100 g de cannelloni traditionnelles :

	Préparation « maison »	Plat préparé
Calories	106 kcal	147 kcal
Protides	5 g	7,5 g
Lipides	5 g	8,3 g
Glucides	9 g	10,6 g

Cette comparaison montre bien un apport supérieur de 50% en énergie et de 66% en lipides : il faut donc éviter ces plats le plus possible.

Conclusion : Mieux vaut cuisiner soi-même que d'acheter des plats cuisinés. Cela coûte en plus moins cher !

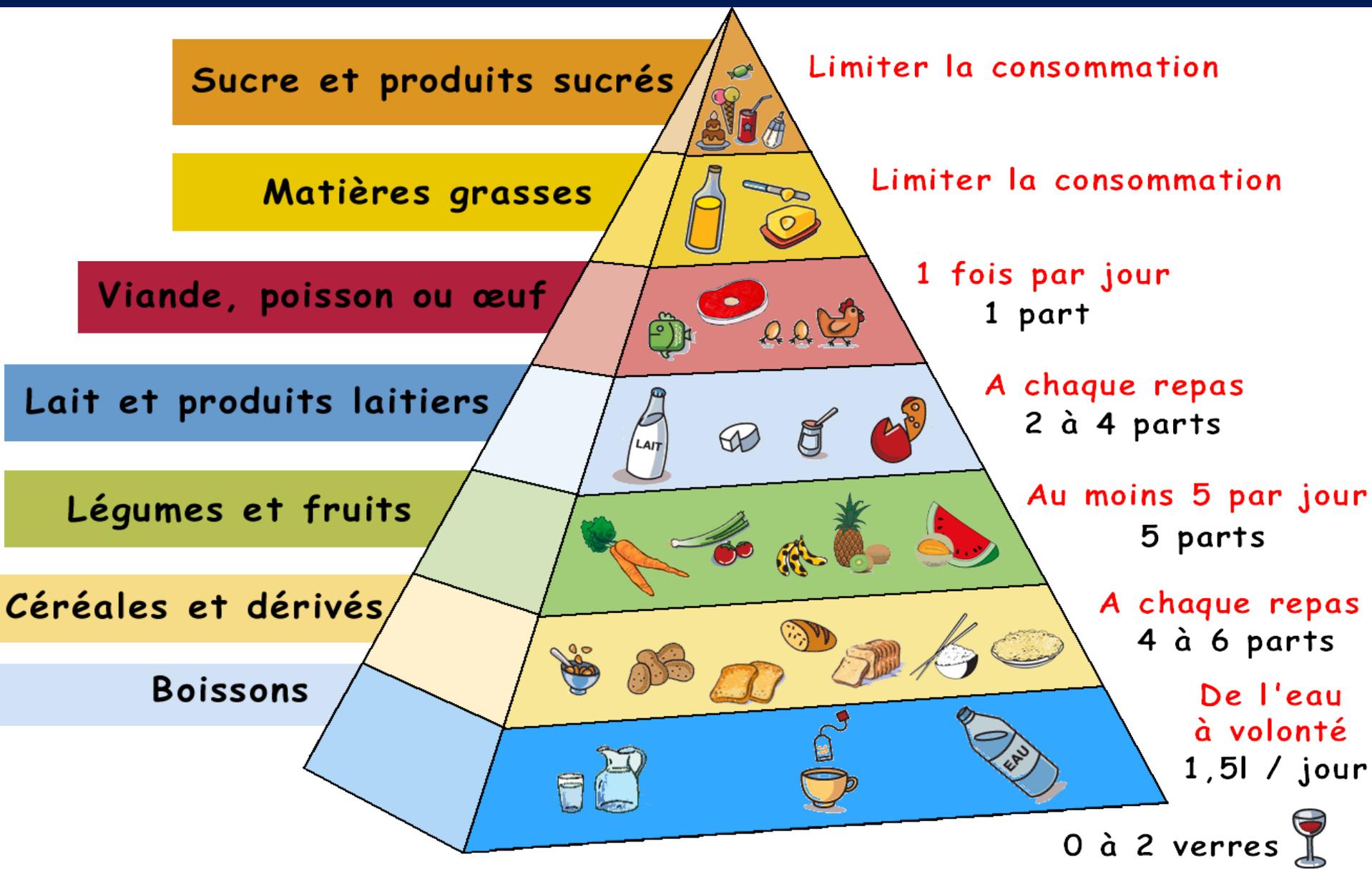


Informations nutritionnelles	ø/100 g
Valeur énergétique	1903 kJ/ 453 kcal
Protéines	6,5 g
Glucides dont sucres	68,0 g 32,0 g
Lipides dont acides gras saturés	17,2 g 6,6 g
Fibres alimentaires	3,0 g
Sodium	0,2 g
Equivalent sel	0,5 g

RNJ = Repères Nutritionnels Journaux

Valeur énergétique	: 374 kcal
	: 1586 kJ
Protéines	: 14 g
Glucides totaux dont sucres totaux	76 g 17 g
	: 59 g
Lipides dont saturés	1,5 g 0,5 g
Fibres alimentaires	: 2,5 g
Sodium	: 0,45 g
équivalent sel	: 1,15 g

A toi maintenant de composer un petit déjeuner et un repas équilibrés !
Le repas devra comporter une entrée, un plat principal et un ou plusieurs desserts.
Pour t'aider, cette pyramide t'indique ce que tu dois inclure dans tes menus...



Un verre de jus
d'orange à la place
de ce verre de lait

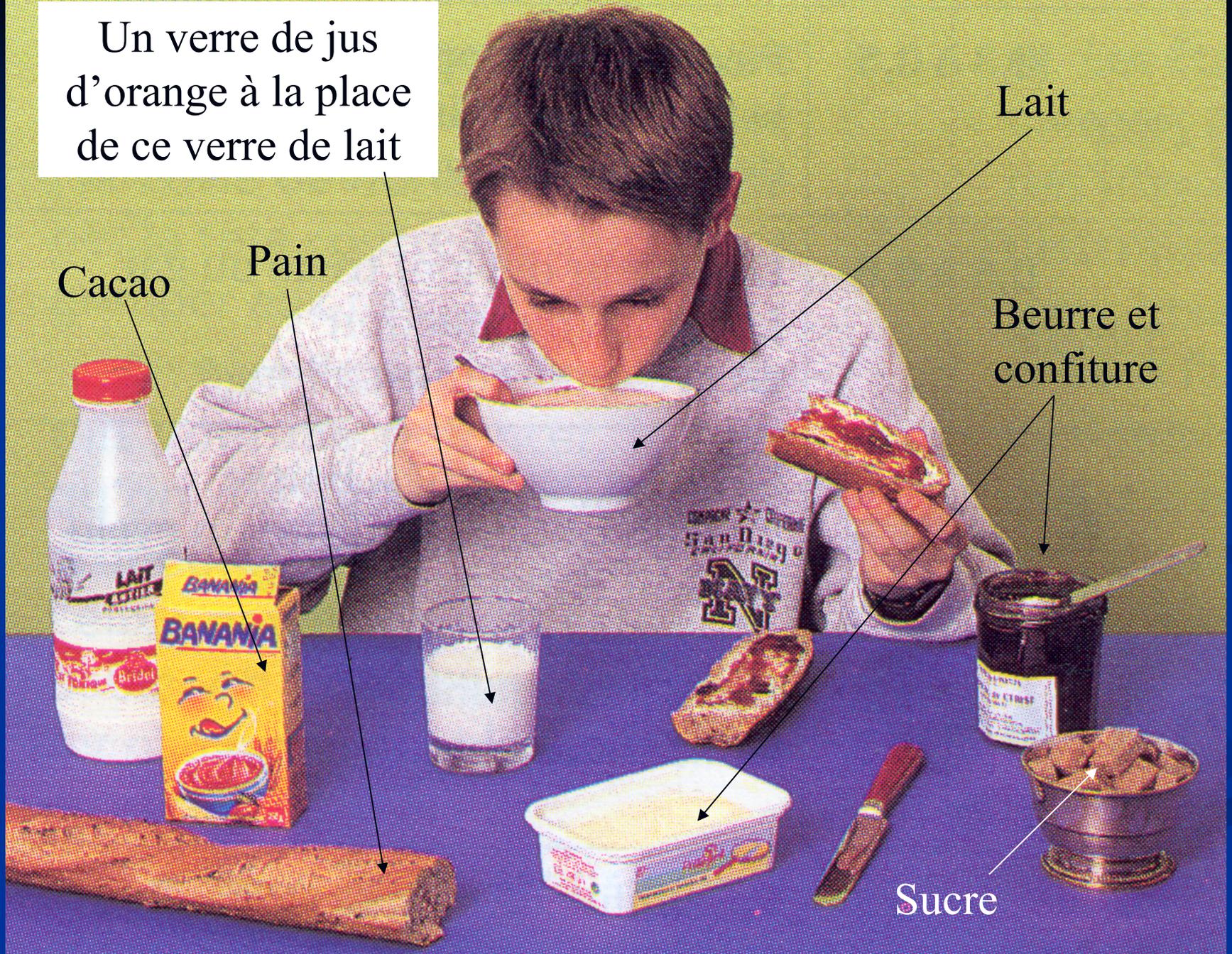
Lait

Cacao

Pain

Beurre et
confiture

Sucre



Voici un repas équilibré

Entrée : tomates

avec sauce
vinaigrette



De l'eau

Un laitage

Dessert :
un fruit
frais

Plat principal : Riz et poisson

Du pain

Bien manger, c'est donc respecter des règles qui sont :



- Manger équilibré
- Eviter le grignotage entre les repas
- Au moins 5 fruits ou légumes par jour
- Limiter les apports en sucres rapides et en graisses (attention aux bonbons, barres chocolatées, sodas)

<https://youtu.be/NRmhgHuAUco>