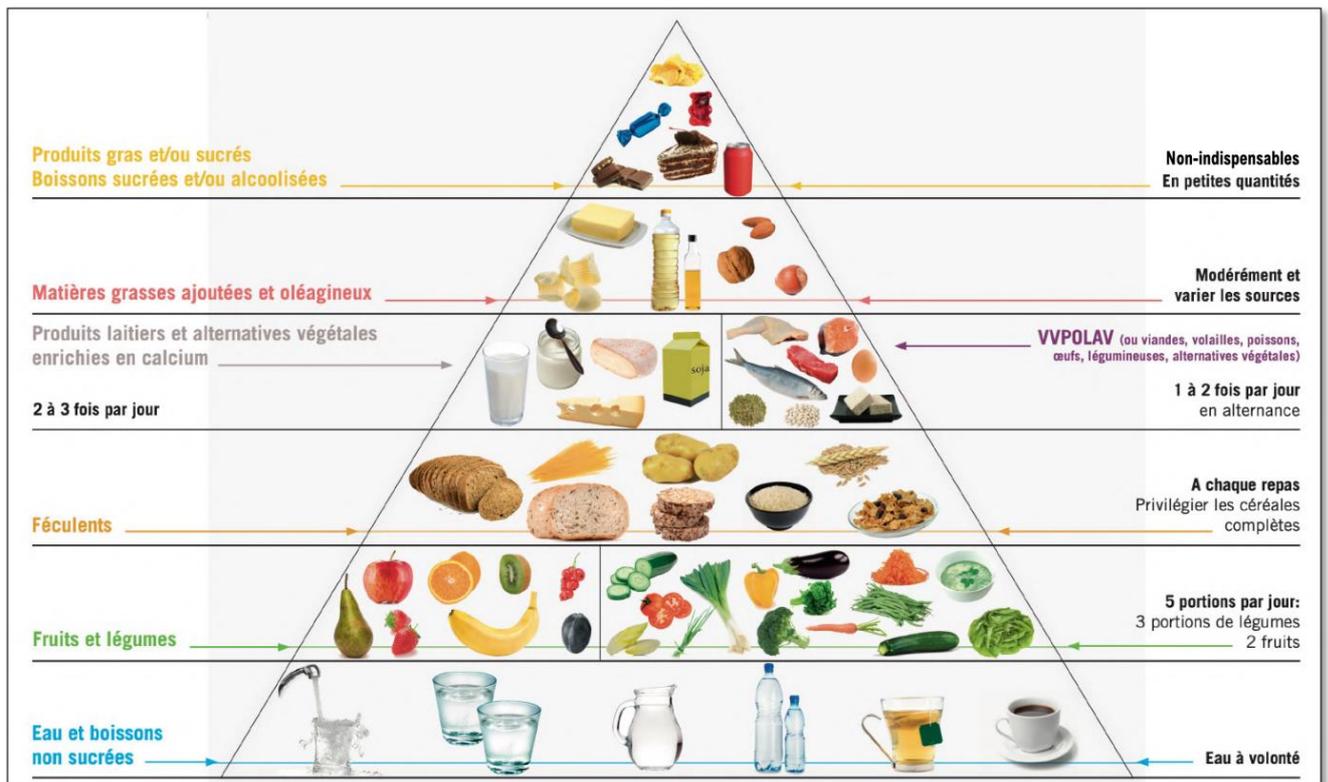


## Dossier de documentation

### 1) La pyramide alimentaire

Pour se développer et pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Cette énergie provient des aliments que nous absorbons chaque jour. Pour être en bonne santé, nous avons besoin d'avoir une alimentation équilibrée en qualité et en quantité, c'est-à-dire nous avons besoin d'absorber certaines catégories d'aliments en certaines quantités.

Pour savoir en quoi consiste une alimentation équilibrée, il faut s'aider de la pyramide alimentaire conçue par des nutritionnistes



Source : La pyramide alimentaire, Food In Action, avec la collaboration de la Haute école Léonard de Vinci, 2020.

Prénom :.....

Date :.....

Comme on le voit sur cette pyramide alimentaire, les aliments sont classés en 6 familles (de haut en bas) :

- les produits sucrés ou très gras (bonbons, chips, chocolat) ;
- les matières grasses naturelles (l'huile, le beurre, les fruits à coque) ;
- les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers, les légumineuses (comme les lentilles) ;
- les féculents (céréales, pommes de terre) ;
- les légumes et les fruits ;
- les boissons à base d'eau.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut manger les aliments appartenant aux différentes familles, en fonction de leur niveau dans la pyramide.

- Les aliments placés à la base sont à consommer en plus grande quantité et ceux en haut, en quantité moins importante. Plus précisément :
- Ceux qui sont au sommet doivent être consommés exceptionnellement !
- L'huile et le beurre sont à consommer avec beaucoup de modération, cela veut dire qu'il ne faut pas trop en manger.
- On peut manger de la viande, des œufs ou du poisson une fois par jour (en alternance).
- On peut manger des féculents à chaque repas, mais sous des formes différentes (pain, riz, pâtes, pomme de terre...).
- Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour.
- L'eau qui est essentielle à la vie et qui ne contient pas de sucre est à consommer en abondance.

Prénom :.....

Date :.....

## 2) Que nous apporte chaque famille d'aliments ?

- Les aliments que nous absorbons ne jouent pas tous le même rôle.
- Les aliments bâtisseurs : viandes, œufs, poissons, lait, fromage. Ils sont riches en protéines, en lipides ou en minéraux (comme le calcium présent dans le lait et le fromage). On en a besoin pour bâtir notre corps et le rendre solide (os, dents, organes, muscles, etc.). On trouve aussi des protéines dans certains aliments d'origine végétale comme le soja.
- Les aliments énergétiques : les matières grasses (exemples : l'huile et le beurre) qui sont riches en lipides, les féculents (exemples : pain, pâtes, semoule, riz) qui sont riches en glucides. Ces aliments énergétiques sont riches en sucres et en graisses et donnent de l'énergie à l'organisme.
- Les aliments protecteurs : les fruits et légumes. Ils contiennent beaucoup de fibres, de sucres et des vitamines qui protègent l'organisme.
- Les boissons : c'est l'eau qui est indispensable à la vie.
- Les sucreries et aliments très gras : sodas, bonbons, chips, etc : ils ne sont pas indispensables et doivent être absorbés en quantité très limitée même si on aime beaucoup les consommer !

Prénom :.....

Date :.....

En fait, notre alimentation doit nous apporter les éléments indispensables à une bonne santé :

des **glucides**, des **lipides**, des **protéines**, des **vitamines** et des **sels minéraux**. Et bien sûr, de **l'eau**.

			
Légumes et fruits	Viande, poisson, œuf, produits laitiers, légumineuses, aliments	Huile, beurre, margarine	Céréales, (pain, pâte)
Aliments riches en <b>fibres</b> et en <b>vitamines</b>	Aliments riches en <b>protéines</b> et en <b>lipides</b>	Aliments riches en <b>lipides</b>	Aliments riche en <b>glucides</b>
Aliments <b>protecteurs</b>	Aliments <b>bâtisseurs</b>	Aliments <b>énergétiques</b>	

Prénom :.....

Date :.....

### **3) Des apports alimentaires différents**

Pour que notre alimentation soit équilibrée, nous avons besoin d'absorber des aliments de chaque famille. Toutefois, selon notre âge et notre situation, nous ne consommons pas le même type d'aliments, ni la même quantité, car nous n'avons pas exactement les mêmes besoins.

#### **a) Des besoins différents en qualité**

Selon notre âge, nous n'allons pas consommer exactement les mêmes types d'aliments.

- Un bébé et un très jeune enfant ont besoin d'absorber des aliments bâtisseurs et protecteurs pour favoriser la croissance et une bonne santé.
- Un jeune adulte faisant du sport régulièrement a besoin d'absorber beaucoup d'aliments énergétiques et bâtisseurs pour bâtir ses muscles et disposer de l'énergie nécessaire à son activité.
- Un vieil homme n'ayant que très peu d'activités physiques doit consommer moins d'aliments énergétiques et plus d'aliments protecteurs.

Prénom : .....

Date : .....

## b) Des besoins différents en quantité

Nous avons aussi des besoins différents en quantité car nous avons des besoins en énergie différents.

La quantité d'énergie dépensée par notre corps ou apportée par un aliment est exprimée en calories (ou kilocalories).

Toutes nos activités ne demandent pas la même quantité d'énergie.

Une personne doit donc adapter sa consommation de nourriture à ses dépenses en calories.

	Courir	Dormir	Marcher
<b>Activités</b>			
<b>Dépenses caloriques</b>	600 calories par heure.	60 calories par heure.	200 calories par heure.

Selon notre âge et notre sexe, nous n'allons pas consommer non plus la même quantité d'aliments. Un homme a des besoins plus importants qu'une femme. Un adolescent a des besoins plus importants qu'un vieil homme.

Pour résumer, la quantité de calories dont nous avons besoin pour vivre dépend notre âge, de notre sexe, de notre condition physique et de nos activités.

Le tableau suivant donne une idée des besoins en calories pour différents individus :

<b>Statut</b>	<b>Besoins énergétiques</b>
Bébé	1000 kilocalories / jour
Enfant	1600 kilocalories / jour
Adolescent garçon	3000 kilocalories / jour
Adolescent fille	2300 kilocalories / jour
Femme adulte	2200 kilocalories / jour
Homme adulte	2800 kilocalories / jour
Sportif	4000 kilocalories / jour
Homme de 80 ans	2100 kilocalories / jour

Prénom : .....

Date : .....

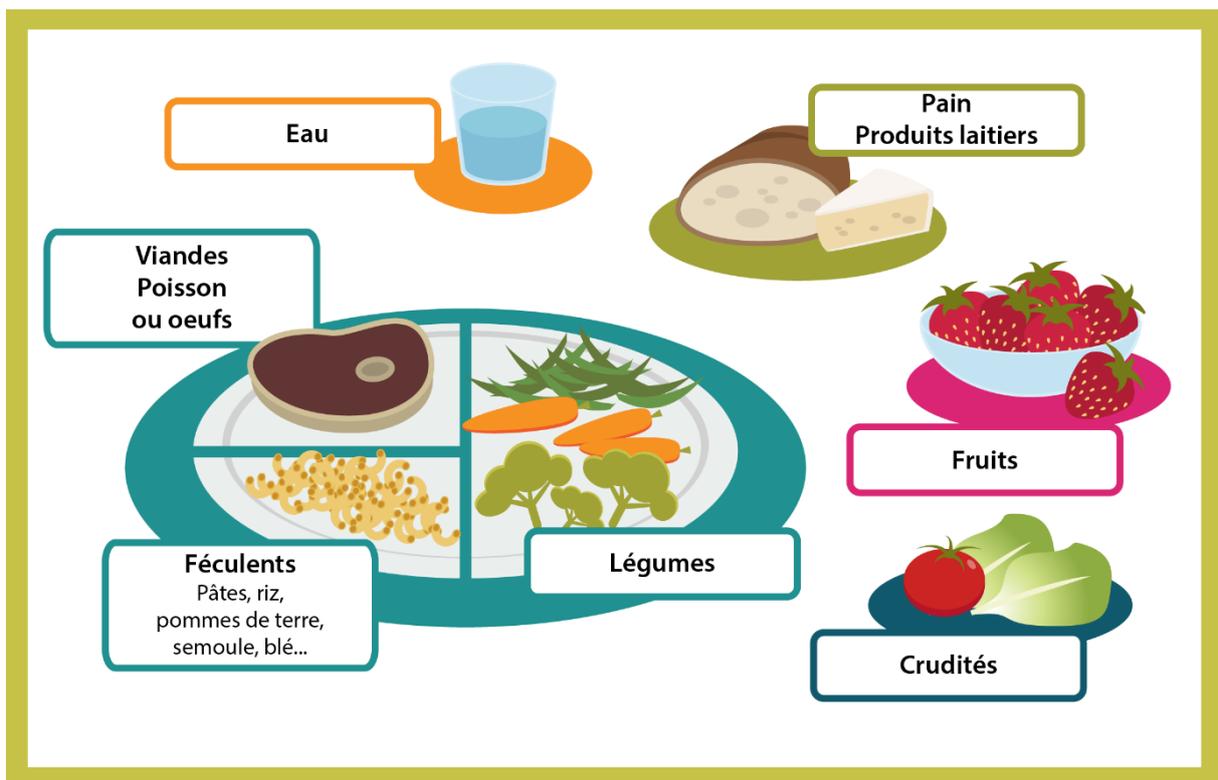
### c) Choisir des menus équilibrés

Prenons le cas d'un enfant qui a besoin d'environ 1 600 kcal par jour et doit consommer chaque jour des aliments appartenant à chaque famille d'aliments, en favorisant les aliments situés à la base de la pyramide alimentaire et en limitant les produits très sucrés.

Que se passera-t-il s'il consomme beaucoup de produits sucrés ou très gras et peu de fruits et légumes ?

Il dépassera la quantité de calories dont il a besoin et ne donnera pas à son corps les éléments nécessaires. Il peut ainsi grossir et être en surpoids ou avoir d'autres problèmes de santé. C'est pourquoi il est important de choisir des menus équilibrés

MENU 1 :



Il comprend de l'eau, des fruits et des légumes, des féculents, de la viande, un produit laitier, le tout en quantité raisonnable : il est équilibré, il est à favoriser.

Prénom :.....

Date :.....

MENU 2 :



Il comprend un hamburger, des frites et un soda. Il comprend trop de féculents (frites et pain), trop de sucres (soda et pain spécial hamburger), trop de gras (frites), et pas assez de légumes. Il est déséquilibré, il est à éviter.

Prénom :.....

Date :.....

#### 4) D'où proviennent les aliments que nous mangeons au quotidien ?

Tous les aliments que nous mangeons proviennent.

- Soit des animaux : la viande, les œufs ou le lait. On dit que ce sont des aliments d'origine animale.
- Soit des végétaux : les légumes, les fruits, les céréales. On dit que ce sont des aliments d'origine végétale. Certains se mangent crus, d'autres se mangent cuits.

L'eau que je bois, par contre, ne vient ni d'un animal, ni d'un végétal. On la trouve dans la nature

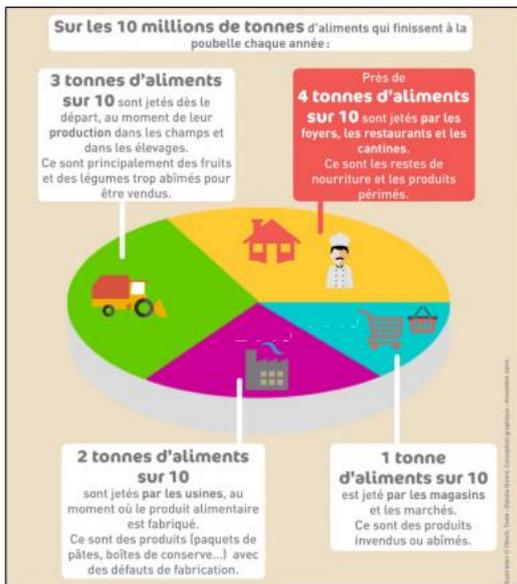
## 5) Comment se nourrir en respectant la planète ?



Pourquoi trouve-t-on toutes sortes de fruits et légumes toute l'année, comme des tomates en plein hiver ? Parce qu'ils viennent d'autres pays où c'est la saison (on dit qu'ils sont importés par bateau, train ou camion) ou bien parce qu'ils ont été cultivés en France sous serre : c'est un grand abri transparent, parfois chauffé. Mais ce n'est pas bon pour l'environnement. Un kilo de tomates produites sous serre chauffée consomme six fois plus d'énergie qu'un kilo de tomates produites sous serre non chauffée. Et un fruit importé par avion, par exemple,

consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit là où il est consommé.

Source : *Le goût des saisons expliqué aux enfants*, Mon P'tit Libé d'été, 2016.



Source : *Comment gaspiller moins d'aliments ?*, 1jour1actu, 2017.



Il vaut mieux consommer des fruits et légumes locaux et de saison, c'est-à-dire de chez nous : ils sont meilleurs parce qu'on les récolte lorsqu'ils sont mûrs, ils sont souvent moins chers et ils permettent de respecter l'environnement car ils sont produits à proximité.

Source : *Le marché aux épices*, Pointe-à-Pitre, Guadeloupe.

Prénom :.....

Date :.....

## 6) *A quoi sert l'alimentation ?*

### **Quel est le rôle de l'alimentation ?**

L'alimentation apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du corps.

### **De quels facteurs dépend la quantité d'énergie à absorber ?**

La quantité d'énergie à consommer dépend de l'âge, du sexe et de l'activité des individus.

### **Quelles sont les unités de mesure utilisées pour mesurer une quantité d'énergie ?**

Les unités permettant de mesurer la quantité d'énergie se mesurent en kilocalorie ou en kilojoule.

### **De quoi le corps se sert-il dans l'alimentation ?**

Le corps se sert de l'eau, des nutriments : des lipides, protéines, glucides et sels minéraux et des vitamines, présents dans l'alimentation.

### **Que sont les lipides ?**

Les lipides sont les éléments (ou nutriments) qui sont impliqués dans les réserves de l'énergie. Ce sont les graisses.

### **Que sont les protéines ?**

Les protéines sont des nutriments qui permettent la construction du corps. On les trouve dans la viande, les poissons et les œufs.

### **Que sont les glucides ?**

Les glucides sont les éléments qui assurent la disponibilité de l'énergie. On les trouve dans les céréales.

### **Que sont les vitamines ?**

Les vitamines sont des substances indispensables à la survie des hommes qui se trouvent dans les fruits et légumes.

### **Que sont les sels minéraux ?**

Les nutriments sont des micro nutriments issus des roches. Ils ont, tout comme les vitamines, un rôle nécessaire dans le bon fonctionnement de l'organisme.

Prénom :.....

Date :.....

### **Qu'est-ce- qu'une alimentation équilibrée ?**

Une alimentation équilibrée est une bonne répartition des différents types d'aliments, dans de bonnes proportions.

### **Quelle est l'origine des aliments ?**

Les aliments trouvent leur origine dans la culture (origine végétale) ou dans l'élevage (origine animale).

### **Quels organismes sont responsables de la dégradation des aliments ?**

Les organismes responsables de la dégradation des aliments sont bactéries, champignons ou encore levures qui peuvent se développer rapidement.

### **Quels sont les facteurs permettant la multiplication des organismes responsables de la dégradation de l'alimentation ?**

Les facteurs qui permettent la multiplication des organismes néfastes sont l'humidité, la chaleur et l'air.

### **Quelles sont les techniques de conservation des aliments ?**

Les techniques de conservation sont la conservation par le froid (réfrigérateur et congélateur), la pasteurisation et stérilisation (conservation par le chaud), la déshydratation (on retire l'eau des aliments) et la mise sous -vide (on retire l'air).

### **Quelles règles d'hygiène faut-il respecter pour éviter la prolifération de organismes dangereux ?**

Les règles d'hygiène à respecter sont :

- Se laver les mains
- Nettoyer les fruits et les légumes
- Nettoyer son plan de travail
- Nettoyer correctement ses ustensiles de cuisine
- Porter des vêtements spéciaux (gants, tablier...)