

Composer un repas équilibré

Description

Il s'agit de sensibiliser les élèves à l'équilibre alimentaire en leur permettant de constituer un menu équilibré et d'identifier les apports énergétiques des différents aliments qui le composent.

Durée

2 séances d'1 heure.

Ancrages programmes

- **Français** : enrichir le lexique, recourir à l'écriture pour réfléchir et pour apprendre.
- **Sciences et technologie** : expliquer les besoins variables en nutriments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer et conserver les aliments.
 - Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.
 - Aborder les notions d'apports alimentaires : qualité et quantité.
 - Connaître l'origine des aliments consommés.

Objectifs de Développement Durable



Éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des connaissances liées à la nutrition pouvant être employées au quotidien.
- Sensibiliser à la différenciation des aliments et à leurs spécificités.

Compétences

- Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- Comprendre les fonctions de la nutrition (apports alimentaires, etc.).

Déroulement de la séance 1

Avant la séance, dessiner au tableau différentes zones qui correspondent aux groupes d'aliments identifiés dans le *Programme National Nutrition Santé (PNNS 4)* :

- Boissons
- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Légumes secs
- Fruits à coque
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie
- Laits et produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés, salés

Introduire la séance en demandant aux élèves l'élément principal de leur dîner de la veille ou repas du midi.

Placer chaque aliment énoncé dans la zone adéquate et laisser les élèves émettre des hypothèses sur ce classement. Mettre en évidence le fait qu'il y a plusieurs groupes d'aliments et qu'ils ont des propriétés différentes. Demander aux élèves de trouver les noms des différentes familles d'aliments ainsi que des exemples à placer dans chaque colonne du tableau. Noter au tableau l'intitulé de chaque groupe alimentaire puis réaliser l'activité ci-dessous.

Activité 1. Classification des aliments

Chaque assiette représente l'une des familles d'aliments suivantes :

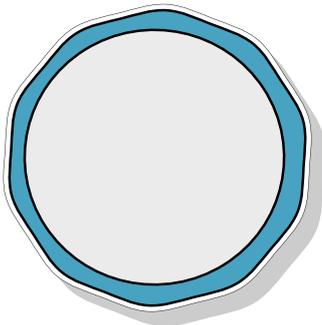
- Boissons
- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Légumes secs
- Fruits à coque
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie
- Laits et produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés, salés

1) Colorie chaque assiette et écris en dessous le nom du groupe alimentaire qu'elle représente.

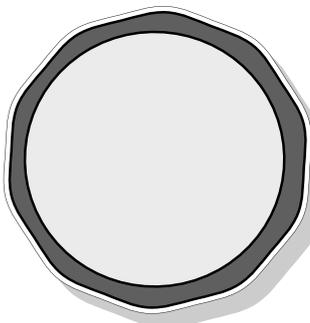
Pour restituer leurs connaissances à l'écrit, les élèves colorient les 9 assiettes et les nomment conformément à chaque groupe d'aliments. Voici les couleurs préconisées :

- Boissons (gris)
- Fruits et légumes (vert)
- Produits céréaliers (marron)
- Légumes secs (noir)
- Fruits à coque (orange)
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie (rouge)
- Laits et produits laitiers (bleu)
- Matières grasses (jaune)
- Produits sucrés, salés (rose)

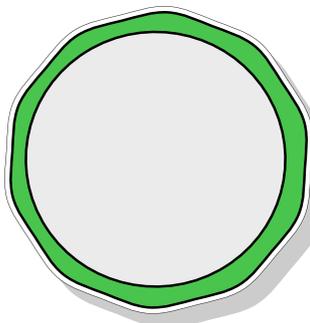
Exemple :



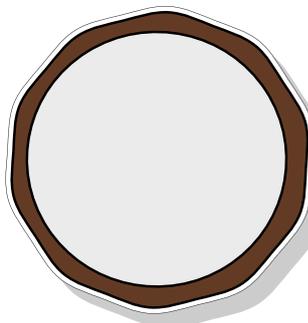
Laits et produits laitiers.



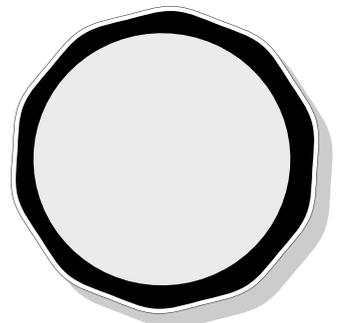
.....Boissons.....



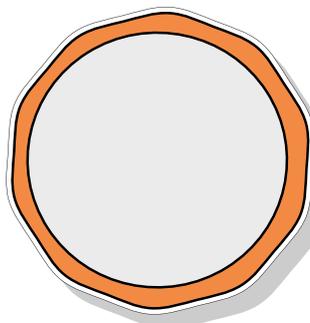
.....Fruits et légumes.....



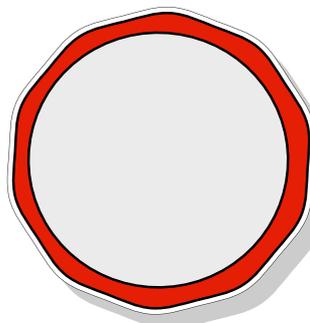
.....Produits céréaliers.....



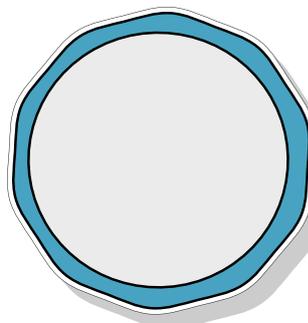
.....Légumes secs.....



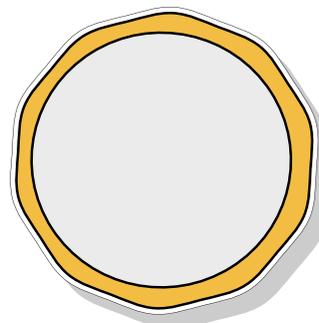
.....Fruits à coque.....



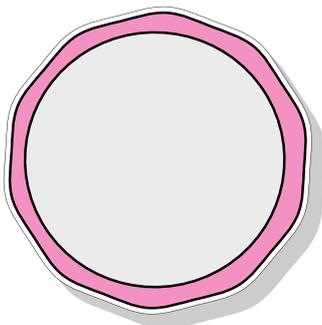
.....Poissons, œufs, viandes
et charcuterie.....



.....Laits et produits
laitiers.....



.....Matières grasses.....



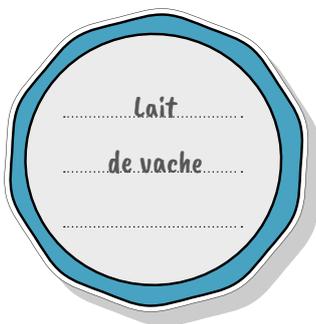
.....Produits sucrés, salés.....

2) Recopie le nom de chaque aliment ci-dessous dans la bonne assiette :

Limonade – Saucisson – Riz – Poireaux – Amandes – Huile de colza – Eau – Lait de vache – Saumon – Steak – Pain – Roquefort – Tomates – Lentilles – Beurre – Pois chiches – Noix – Yaourt – Biscuits – Pâtes.

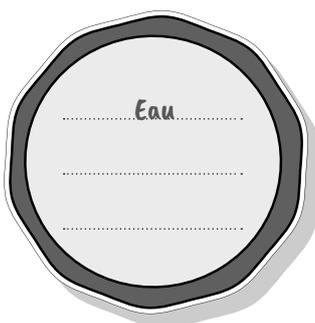
Vous pouvez également proposer de placer d'autres aliments qui ne seraient pas dans cette liste (selon les idées des enfants, les aliments ayant composé leur repas, etc.).

Exemple :

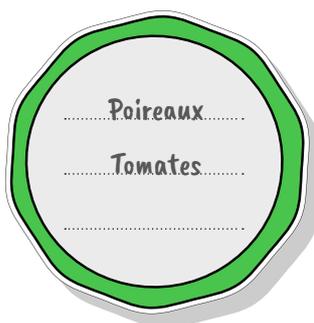


.....
Laits et produits
laitiers.....

Correction :



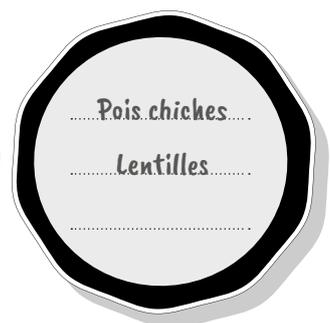
.....
Boissons.....



.....
Fruits et légumes.....



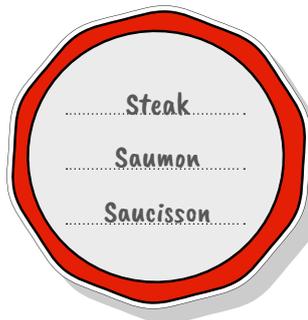
.....
Produits céréaliers.....



.....
Légumes secs.....



.....Fruits à coque.....



.....Poissons, œufs, viandes
et charcuterie.....



.....Laits et produits
laitiers.....



.....Matières grasses.....



.....Produits sucrés, salés.....

Activité 2. Les groupes alimentaires

Chaque élève est invité(e) à inscrire sur un papier son plat préféré. En piocher un au hasard et demander à la classe de citer les 3 ingrédients principaux du plat. Demander aux élèves de préciser si ce plat est composé d'aliments d'origine végétale, animale ou des deux.

Les principaux ingrédients des plats sont notés au tableau et les élèves doivent identifier à quel groupe d'aliments correspond chaque ingrédient (« boissons », « fruits et légumes », « produits céréaliers », « légumes secs », « fruits à coque », « poissons, œufs, viandes et charcuterie », « laits et produits laitiers », « matières grasses », « produits sucrés, salés »). Entourer chaque ingrédient de la couleur correspondant à son groupe alimentaire.

Chaque élève répète l'exercice à l'écrit, soit en piochant à son tour un papier ou en choisissant le plat de son choix.

1) Écris le nom d'un plat.

2) Quels sont ses 3 ingrédients principaux ?

3) Entoure chaque ingrédient de la couleur de son groupe alimentaire.

Mentionner ensuite les apports en nutriments les plus caractéristiques de chaque groupe alimentaire (protéines, lipides, glucides etc.) ainsi qu'en vitamines et minéraux et expliquer qu'ils sont tous nécessaires pour un bon équilibre alimentaire, mais en des quantités diverses.

Prolongement

Vous pouvez consulter la brochure sur la flexinutrition (pages 8 et 9) : https://www.la-viande.fr/sites/default/files/article/telechargements/fichiers/Le_flexi_nutrition.pdf

Voici également un tableau récapitulatif : <https://www.la-viande.fr/nutrition-sante/equilibre-alimentaire>

Et les recommandations nationales : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

Déroulement de la séance 2

Activité 3. L'affiche bilan

Cette séance peut être co-animée par un(e) diététicien(ne)/nutritionniste.

Colorier au préalable les bords de 9 assiettes en carton avec les couleurs qui correspondent aux différents groupes alimentaires. Elles sont aimantées au tableau. Les élèves sont invité(e)s à remobiliser leurs connaissances et à se remémorer les différentes familles des aliments ainsi qu'à donner des exemples d'aliments. Tour à tour, ils/elles se rendent au tableau pour écrire l'aliment énoncé sous la bonne assiette.

Demander aux élèves ce qui, pour eux/elles, participe à un repas équilibré.

Rappeler les recommandations du *Programme National Nutrition Santé (PNNS 4)* :

- Manger à heures régulières.
- Adapter les quantités à ses besoins (en fonction de son âge, de son activité physique, etc.).
- Respecter les proportions dans l'assiette : 1/3 de poisson, œuf ou viande + 1/3 de féculents (pommes de terre, légumes secs ou céréales) + 1/3 de légumes verts.

Interroger les élèves pour savoir comment ils/elles évalueraient ce qu'est une bonne portion. Expliquer qu'il y a un moyen simple de juger de cela et le démontrer avec ses mains.

NI TROP, NI TROP PEU : LA JUSTE PORTION !

Pour couvrir ses besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments sans excès de calories, de gras ou de sucre, bien manger c'est une question de bonnes portions !

Elles dépendent principalement de l'âge, du sexe, de la morphologie et de l'activité physique.

Adapter les portions à ses besoins c'est aussi « bon pour la planète » car cela évite de surconsommer et donc de gaspiller nos ressources !

Nul besoin de balance, ni grammages. Pour vous donner une idée, un repère simple : vos mains !



Exemple de calibrage pour une portion de légumes.



Exemple de calibrage pour une portion de fruits.



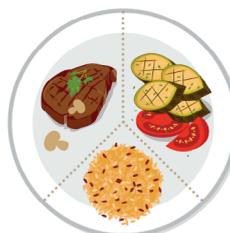
Exemple de calibrage pour une portion de pâtes crues.



Exemple de calibrage pour une portion de viande.

DES PORTIONS AUX PROPORTIONS...

La viande, le poisson ou les oeufs ne se mangent pas seuls mais associés à des légumes et à des féculents (légumes secs, produits céréaliers ou pommes de terre) qui doivent occuper une plus grande proportion dans l'assiette.



6

Source : La flexi nutrition, page 4. https://www.la-viande.fr/sites/default/files/article/telechargements/fichiers/Le_flexi_nutrition.pdf

Instaurer un jeu avec les élèves qui consiste à annoncer une famille d'aliments et à mimer la portion adéquate avec les mains.

Prolongement

Ce document, réalisé par « The European Food Information Council », décrit les bonnes méthodes pour évaluer les différentes portions de divers aliments : <https://www.eufic.org/fr/healthy-living/article/comment-mesurer-la-taille-de-vos-portions-a-l-aide-de-vos-mains-infographie>

Une partie de la séance est ensuite consacrée aux apports des nutriments, vitamines et minéraux présents dans chaque groupe d'aliments, en prenant l'exemple des protéines, glucides et lipides. L'enseignant(e) décrit leurs propriétés et le fait que ces nutriments sont complémentaires.

PRINCIPAUX NUTRIMENTS D'INTÉRÊT	
Boissons	Eau
Fruits & légumes	Fibres / Vitamines C / B9 / Provitamine A et bien d'autres Ainsi que certains minéraux
Produits céréaliers, pommes de terre	Glucides complexes / Fibre / Vitamines B
Légumes secs	Glucides complexes / Fibres / Protéines dans les légumes secs Certains minéraux & vitamines
Fruits à coque	Lipides dont omega 3 dans les noix Fibres
Viandes, poissons & oeufs	Protéines de bonne qualité / Fer bien assimilable (surtout dans la viande rouge) / Zinc & autres minéraux : iode (dans les poissons) / Vitamine B12 & autres vitamines B Oméga 3 (DHA) dans les poissons gras
Laits et produits laitiers	Protéines / Calcium / Vitamines A, D, B12
Matières grasses	Lipides dont Omega 3 pour les huiles de colza et de noix Vitamines A, D ou E selon le type de matière grasse
Produits sucrés, salés	

*Programme National NutritionSanté : www.manger-bouger.fr **WCRF

Source : La flexi nutrition, page 8 - https://www.la-viande.fr/sites/default/files/article/telechargements/fichiers/Le_flexi_nutrition.pdf

Prolongement

Pour en savoir plus : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

Les élèves sont ensuite divisé(e)s en petits groupes et sont invité(e)s à réaliser une affiche bilan pour restituer leurs connaissances. Ils/Elles répondent pour cela aux questions ci-après.

Ils/Elles peuvent s'aider du poster « Bien manger pour être en bonne santé » pour réaliser les exercices suivants.

1) Quels sont les noms des différents groupes d'aliments ?

- a) Boissons
- b) Fruits et légumes
- c) Produits céréaliers
- d) Légumes secs
- e) Fruits à coque
- f) Poissons, œufs, viandes et charcuterie
- g) Laites et produits laitiers
- h) Matières grasses
- i) Produits sucrés, salés

2) Entoure la bonne réponse :

Je peux manger des chips de temps en temps : **vrai**/faux

Il faut boire de l'eau tous les jours : **vrai**/faux

Le rôti de veau est un plat d'origine végétale : vrai/**faux**

Les glucides sont mauvais pour la santé, il ne faut pas manger des produits qui en contiennent : vrai/**faux**

Il est inutile de prêter attention aux proportions : vrai/**faux**

Les nutriments, vitamines et minéraux sont essentiels pour être en bonne santé : **vrai**/faux

Il faut toujours finir son assiette : vrai/**faux**

Mon repas est équilibré si, dans mon assiette, il y a 1/3 de poisson, œuf ou viande ; 1/3 de féculents et 1/3 de légumes verts : **vrai**/faux

3) Réalise une affiche bilan qui récapitule les connaissances que tu as acquises et présente-la à la classe.