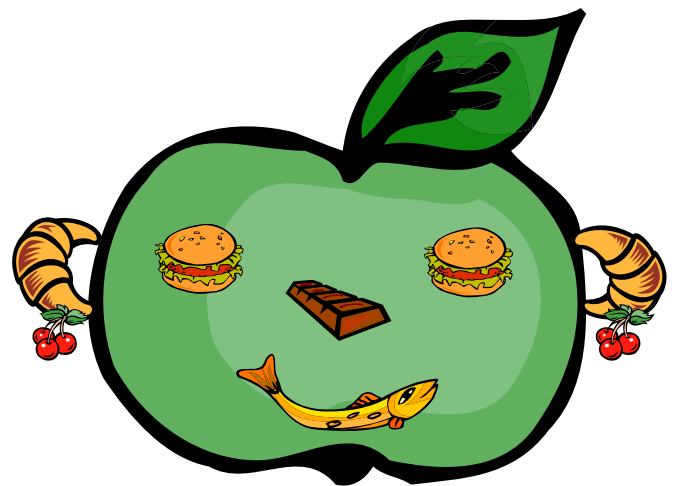
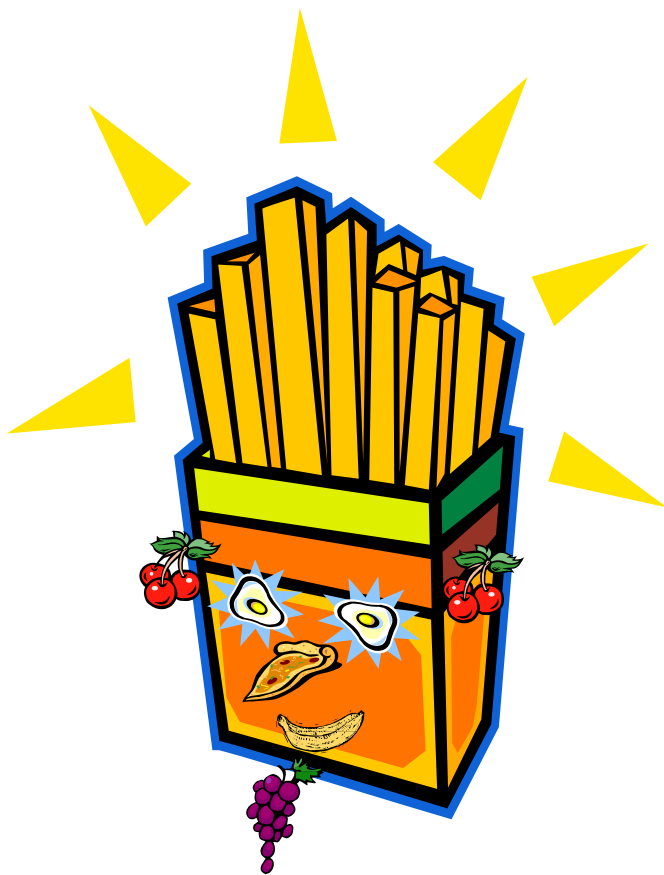




Le Conseil Municipal des Enfants
de Viry-Chatillon présente :



Mangez bien, mangez malin



Voici 3 ans que les Conseillers municipaux enfants de Viry-Chatillon s'investissent dans les cantines scolaires de leur commune à travers la commission des menus.

Ton alimentation est importante pour ta santé et ton équilibre.

Les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, se prennent pendant l'enfance et l'adolescence.

Bien les connaître te permettra d'acquérir une bonne pratique alimentaire pour la vie.

A travers ce livret éducatif, découvre les bons réflexes alimentaires que tu dois adopter tous les jours.

Sommaire

Page 3	Édito
Page 4-5	Pourquoi faut-il bien manger ?
Page 6	Tableau des groupes alimentaires
Page 7-9	Une alimentation ça se varie !
Page 10-12	Quatre repas par jour
Page 13-14	Les ennuis liés à l'alimentation
Page 15-16	Le sport c'est la santé
Page 17	Les règles d'or d'une bonne alimentation
Page 18	Les expressions liées à l'alimentation
Page 19	Les réponses aux jeux
Page 20	Pour en savoir plus...



Édito

Bien manger, c'est manger équilibré !

Manger est un des grands plaisirs de la vie : plaisir de savourer un bon repas, de se retrouver à table en famille ou entre copains, de ne plus avoir faim et d'être rassasié, et même le plaisir de ne pas se soucier de ce qu'on mange !

Si ce plaisir de manger procure un certain bien-être, il est également vrai que nous construisons notre santé avec notre alimentation. Toutes les études scientifiques le confirment : l'alimentation est un élément essentiel pour protéger sa santé !

Les services municipaux en charge de la restauration scolaire sont très attentifs à l'équilibre des repas et à ces deux notions : manger équilibré tout en ayant du plaisir.

Depuis plusieurs mois, les menus proposés dans les écoles publiques castelviroises sont améliorés par la présence de produits « bio ».

Ainsi, 20% des produits composant les repas sont issus de l'agriculture biologique. Par ailleurs cette vigilance doit permettre d'augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents ainsi que les apports en fer et en calcium ; diminuer les glucides simples ajoutés et les apports en lipides, en rééquilibrant les apports en acides gras et veiller aux excès d'apport en sodium, qu'ils soient ajoutés en cuisine ou à table.

Alors n'oubliez pas, bien manger c'est découvrir des saveurs, mais c'est aussi préserver sa santé.

Bon appétit !

Simone MATHIEU
Maire de Viry-Chatillon

Marie-Françoise PARCOLLET
adjointe au maire déléguée à
l'Enfance et à l'Éducation

Pourquoi faut-il bien manger ?



Une alimentation saine est à la base d'une bonne santé et contribue également à réduire le risque de maladies.

C'est pourquoi les adultes nous disent toujours : « *Il faut bien manger, c'est bon pour la santé !* »

En effet, les aliments nourrissent notre corps et nous donnent l'énergie quotidienne nécessaire.

Il faut donc manger pour faire vivre notre corps. « Bien manger », au début, ça paraît compliqué !

Pourtant lorsque nous mangeons des friandises (bonbons, gâteaux...), nous ne nous sentons pas plus mal ?

À long terme, bien manger, ça change vraiment tout !

Il n'existe pas d'aliments bons et d'autres mauvais !

En fait, ce ne sont que quelques bons réflexes à prendre.

Qu'est ce que le goût ?

Le goût est défini comme un sens qui permet de distinguer les saveurs.

Le goût fait partie des 5 sens : l'odorat (sentir), la vue (voir), avec l'ouïe (entendre) et le toucher.

Le goût se détecte dans la bouche au niveau de la langue qui est recouverte de papilles.

La pointe de la langue est sensible aux saveurs sucrées et salées, les papilles sur le côté détectent l'acide et le fond de la langue est lui sensible à l'amer.

Le sucré, le salé, l'acide et l'amer sont les 4 saveurs qui composent le goût.

Goûter chaque aliment avant de dire : « Je n'aime pas... » permettra donc à ton cerveau de stocker les informations gustatives et donc de convenir si tu aimes ou n'aimes pas cet aliment.

Les goûts et dégoûts d'un enfant sont aussi conditionnés par son environnement. En effet, ils seront différents suivant le pays d'appartenance ou bien ses origines.

Le goût est donc une affaire culturelle, familiale et affective.

Nos premières découvertes gustatives sont le plus souvent liées à un environnement émotionnel fort positif ou négatif.

Tout au long de notre vie, nous découvrons d'autres goûts, d'autres saveurs que nous apprenons à aimer.

Pour conclure « bien manger », ce n'est pas un régime mais juste un équilibre qu'il faut trouver entre tous les aliments et l'activité physique de la journée !

En plus « bien manger » ça permet :

♦ **de grandir**, quand on grandit, on a d'autant plus besoin de vitamines pour se dépenser ou de calcium pour aider les os à se développer !

♦ **de se dépenser** : manger de façon déséquilibrée donne moins la forme pour apprendre et pour s'amuser !

♦ **et ça protège contre les maladies** : quand on mange suffisamment de chacun des aliments, on a moins de chance de tomber malade et on guérit plus facilement !

Tout bio, tout bon ?

Les Français sont de plus en plus nombreux à manger bio. Par exemple toi aussi tu manges du bio à la cantine...

En 2009, près d'une personne sur 2 a mangé au moins une fois par mois un aliment bio.

Dans les cantines scolaires, le bio progresse aussi. Un enfant sur 3 a mangé un repas bio à la cantine l'année dernière.

Alors le bio c'est bien mais c'est cher ?

« Oui, le bio c'est cher », explique Angélique HUGONNET, diététicienne. « Mais tout à un prix. Globalement, les produits bios sont de bonne qualité, ils amènent une réflexion sur l'emploi des pesticides et ça, c'est une bonne chose ! »

 **Le texte à trou** : Complète le schéma de la digestion suivant :

L'intestin grêle : dans ce long tube, les aliments sont transformés en nutriments pour traverser la paroi.

Le colon : il finit d'absorber les dernières substances utiles au corps.

L'estomac : dans cette poche élastique les aliments sont transformés en bouillie afin d'être digérés.

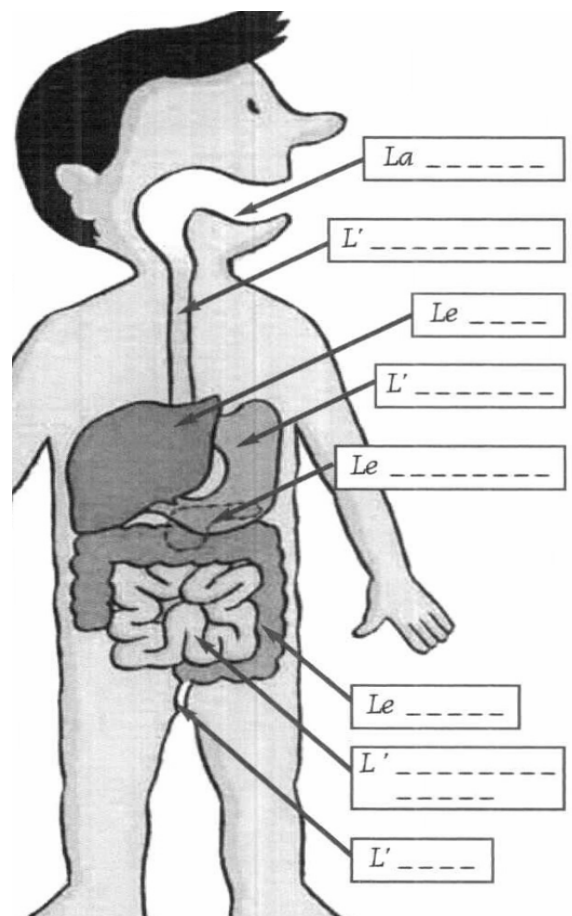
L'œsophage : ce conduit amène les aliments à l'estomac.

Le foie : il fabrique la bile, qui permet de digérer les graisses.

L'anus : c'est par ici que sortent les déchets de la digestion.

Le pancréas : il fabrique les enzymes, qui aident à transformer les aliments en minuscules éléments que le sang peut ainsi absorber.

La bouche : elle broie les aliments et les mélange à la salive. C'est le début de la digestion. Tu salives avant même d'avoir commencé le repas !



Les groupes alimentaires

Manger, c'est avant tout faire le plein d'énergie ! L'organisme a besoin de protéines, de fibres, de lipides, de glucides, de minéraux et de vitamines.

Mais aucun aliment ne concentre tous ces nutriments à la fois !

Il faut donc jouer la complémentarité entre les différentes familles pour satisfaire tous nos besoins nutritionnels.








Ainsi, un repas équilibré doit être composé avec :

- Une portion de protéines et de fer comme dans la viande, le poisson ou les œufs.
- Un plat de glucides, de fibres et de minéraux comme les féculents (pâte, riz, semoule, pomme de terre et blé), les légumes secs ou le pain.
- Des vitamines et minéraux comme les légumes (crudités ou cuidités) et les fruits.
- Du calcium comme les produits laitiers (yaourts, fromages...).
- Des acides gras essentiels et certaines vitamines comme dans le beurre et autres corps gras (huile...).
- Sans oublier l'apport des minéraux que nous retrouvons dans l'eau, essentielle pour l'hydratation.



Le texte à trou : Complète le tableau suivant :

Tableau de présentation des groupes alimentaires

Groupes alimentaires	Les aliments	Les nutriments qu'ils contiennent	Ce qu'ils apportent
Produits laitiers 	Lait, fromages, yaourts, desserts lactés...	Protéines, vitamines B et calcium. Pour les produits non allégés : lipides vitamine A et D.
Viandes, poissons, œufs 	Viande de bœuf, mouton, porc, volaille, lapin Poissons et fruits de mer Œufs Charcuterie	Protéines, fer, vitamines B, B12 et D, plus ou moins de lipides. Attention, la charcuterie (sauf le jambon blanc) contient beaucoup de lipides.	Ils sont nécessaires à la construction et l'entretien de tes muscles, de ta peau et de ton sang.
Céréales, pommes de terre et légumes secs 	Pain, riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves...	Glucides (sucres lents), protéines, vitamines B, sels minéraux, fibres Attention, les produits élaborés (comme les biscuits et barres) contiennent des lipides.	Ils donnent du carburant à tes muscles et te permettent les longs efforts.
Les fruits et légumes 	Tous les fruits, tous les légumes verts.	Ils te donnent de la vitalité, ils t'aident à lutter contre les maladies et ils t'évitent d'être constipé !
Graisses et corps gras 	Lipides. Vitamine A pour le beurre. Vitamine E et acides gras essentiels dans les huiles et margarines.	Elles sont indispensables à la vie.
..... 	Sucre, miel, confiture, sirop...	Glucides (sucre rapide).	Ils te fournissent une énergie immédiate.
Boissons 	Eau, sels minéraux pour certaines.	L'eau c'est la vie !

Une alimentation ça se varie !

Manger équilibré c'est satisfaire à 100 % tes besoins nutritionnels !

Varié son alimentation est le seul moyen pour son corps d'apporter tous les éléments nécessaires à l'entretien et au bon fonctionnement de son organisme.

Ton alimentation est importante pour ta santé et ton équilibre.

Manger tous les jours la même chose, c'est mauvais pour la santé ! Ton corps a besoin de puiser dans les différentes familles d'aliments.

Plus tu découvriras de nouveaux aliments et plus tu auras envie d'en découvrir d'autres !

Les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, se prennent pendant l'enfance et l'adolescence.

Bien connaître les besoins alimentaires et les règles essentielles t'aidera à acquérir une bonne pratique alimentaire pour la vie.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un plat, ni même sur un repas ! Il s'effectue sur une semaine entière. Pour équilibrer son alimentation, il suffit de bien savoir composer son repas.

Si tu manges trop ou pas assez à un repas, tu peux toujours rétablir cet équilibre au repas suivant. Certains aliments du quotidien peuvent très bien être remplacés par d'autres, moins connus. Par exemple : remplace les pâtes par de la semoule !

Tous les aliments, fruits, protéines, mais aussi graisses et sucres sont importants pour ta santé. Se priver d'un ou plusieurs de ces produits, c'est courir le risque d'être carencé !

Manger des pâtes à chaque repas ou une pizza tous les soirs, risque fort de présenter certaines carences en fibres, minéraux ou vitamines !

Quand on mange de tous les aliments à tous les repas, on ne prend pas de poids et en plus cela permet d'être en pleine forme. Mais il faut en manger en quantité raisonnable.



Fabrique ton jeu des 7 familles :

A l'aide des 7 familles alimentaires vu précédemment construis ton propre jeu de carte.

Pour cela il te faut 49 fiches, décomposées en 7 familles de groupes alimentaires de 7 aliments.

Par exemple : **Famille des produits laitiers** (lait écrémé, fromage, yaourt nature, petit suisse, fromage blanc nature, crème dessert et riz au lait)

Famille des protéines (poulet, steak, jambon, œufs, colin, crevettes et moules).

Famille des féculents (pomme de terre, pâte, riz, blé, céréales, pain et pois chiche)

Famille des fruits et légumes (orange, épinard, tomate, maïs, pomme, courgette et kiwi)

Famille des corps gras (huile de colza, huile de tournesol, beurre, crème, margarine, lard et saumon)

Famille des sucres (sucre, miel, confiture, sirop, les noix, les graines et sirop d'érable)

Famille des boissons (eau, eau gazeuse, thé, café, infusion, soda et jus de fruit).

Tu as compris à toi de jouer...



Vive les fruits et légumes !



Pour être en bonne santé, il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour !

Amuse-toi à les compter et n'hésite pas à les consommer sous leurs diverses formes : cuits, crus, secs, en conserve, frais, surgelés... ils sont tous bons pour ta santé !

Le melon et la pastèque (en entrée mais aussi en dessert) ; les fraises ; la pêche ; la pomme ; les clémentines ; la banane ; le raisin ; la poire ; l'orange ; la tomate ; la carotte, les petits pois ; les haricots ; les épinards ; les brocolis ; les courgettes...

Ils te protègent contre certaines maladies et sont indispensables au bon fonctionnement de ton corps en t'apportant des vitamines et des minéraux !

Tous les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais pour des raisons différentes.

Par exemple, la carotte, l'abricot, la mangue et le melon contiennent du carotène, qui est bon pour la croissance et la vision ! Les oranges et les kiwis contiennent de la vitamine C qui te donne du tonus.



À chaque saison ses légumes, ce sera l'occasion pour toi de découvrir des espèces que tu ne connaissais pas !

Au goûter, amuse-toi à préparer des jus de fruits et de légumes.

Par exemple : carotte / orange ou encore carotte-fraise-concombre, tu peux tout essayer !

N'oublie pas que manger est avant tout un plaisir et un moyen de garantir une bonne santé ! A la cantine, essaye un plat que tu n'as jamais pris et amuse toi à reconnaître juste au goût les différents aliments dans ton assiette.

Le sais-tu :
Quel est le fruit qui contient le plus de sucre ?



Ce sont les dattes fraîches avec un taux de sucre presque deux fois plus élevé que celui des autres fruits.

Après la datte, les fruits les plus sucrés sont le raisin, la cerise et la banane, (lorsqu'elle est bien mûre, car avant, elle est surtout constituée d'amidon).

Puis viennent les fruits à noyaux et à pépins (prunes, poires...), les pommes.

Enfin, les plus diététiques sont les agrumes (oranges, pamplemousses, citrons) ainsi que les fruits rouges (fraises, framboises) avec une contenance en sucre de 7 à 10 %.

Le sais-tu :
La carotte est-elle vraiment un légume ?



Dans les faits, la carotte est un légume mais dans la loi c'est un fruit !

La Communauté européenne en a décidé ainsi en 1988 pour harmoniser la réglementation des pays de l'Union en matière de confitures.

La même directive concerne les tomates, les patates douces et la rhubarbe.

Quiz : Mangez-vous équilibré ?

Ton petit déjeuner, c'est plutôt :	nombre de points
<input type="checkbox"/> Je ne connais pas, moi je préfère dormir plus longtemps !	0
<input type="checkbox"/> Cool. Des tartines beurrées ou céréales, du lait et un fruit ou du jus d'orange c'est trop important pour me concentrer !	3
<input type="checkbox"/> Speedy Gonzales : un jus d'orange et à l'école !	2
Pour toi, les légumes c'est :	
<input type="checkbox"/> J'adore les légumes ! Épinards, poireaux, haricots, carottes... ils font partie de chacun de mes repas.	3
<input type="checkbox"/> Une fois par jour, il ne faut pas pousser !	2
<input type="checkbox"/> Au secours ! Vous ne supportez pas la couleur verte, beurk !!!	0
Les produits laitiers tu en consommes :	
<input type="checkbox"/> Vous n'êtes pas un gros consommateur de lait mais vous en prenez au moins une fois par jour.	2
<input type="checkbox"/> Vous terminez chaque repas avec une part de fromage ou un yaourt.	3
<input type="checkbox"/> Au maximum une fois par semaine.	0
Combien mangez-vous de fruits (ou buvez-vous de jus de fruits) par jour ?	
<input type="checkbox"/> Vous ne comptez, pas. Peut-être 1 ou 2... par semaine !	0
<input type="checkbox"/> Vous avez une corbeille de fruits bien garnie : plus de 4.	3
<input type="checkbox"/> Généralement entre 1 et 3.	2
Que bois-tu, le plus ?	
<input type="checkbox"/> Du soda et/ou du sirop.	0
<input type="checkbox"/> De l'eau en bouteille ou du robinet.	2
<input type="checkbox"/> De l'eau et de temps en temps du soda	3

Tu as plus de 13 points : Vive l'équilibre !

Bravo ! Ton alimentation ne semble pas souffrir de grosses carences. Tu es vigilant sur le contenu de ton assiette. **Manger doit aussi rester un plaisir ! Quelques écarts dans ta ligne de conduite sont permis mais ils doivent rester exceptionnels.**

Tu as entre 9 et 12 points : Sois plus vigilant !

Ton alimentation peut présenter quelques carences. Fais plus attention à ce que tu manges. Manque de temps ou d'inspiration ? **N'oublie pas qu'il est essentiel de prendre soin de ton corps et donc de bien te nourrir !**

Tu as moins de 8 points : Gare aux carences !

Attention, ton alimentation ne semble pas du tout équilibrée. **À terme, tu risques des carences nutritionnelles et des problèmes de santé !** **N'oublie pas de manger varié, de ne pas négliger les fruits et légumes. Suis attentivement les conseils de ce guide !**

Quatre repas par jour

Petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner : pour être en forme, il est important de bien organiser ton alimentation autour de ces 4 repas.

Quatre repas par jour, en proportion raisonnable, c'est tout ce qu'il nous faut !

Il n'existe pas d'aliment complet ou équilibré qui, a lui seul, t'apporterait tout ce dont ton corps a besoin. Tout est question de proportion : le **petit-déjeuner** doit t'apporter en moyenne 25% de l'apport calorique quotidien, le **déjeuner** entre 35 et 40%, le **goûter** 10% et le **dîner** entre 30 et 35% !

Prendre des encas entre les repas, perturbe ton organisme et **peut être la cause de prise de poids** surtout si tu ne pratiques peu ou pas de sports. Finalement, manger équilibré c'est tout simplement manger de tout, à heures régulières ! Cela donne le temps à ton organisme de bien utiliser les apports nutritifs.

Un petit-déjeuner complet :

Au réveil, ton corps a besoin d'une bonne dose d'énergie ! C'est pour cela qu'il ne faut pas négliger le petit-déjeuner.

Celui-ci te donnera le pep [*de l'énergie*] nécessaire pour la matinée et te permettre de tenir le coup jusqu'à midi.

Après un bon petit déjeuner, on a plus de facilités à se concentrer, on grignote moins le reste de la journée et l'on est de meilleure humeur ! Il faut donc prendre son temps, réserve-toi au moins 20 minutes !

Celui-ci se compose par exemple d'un produit céréalier (céréales, pain, brioche...), d'un produit laitier (lait, yaourt...), d'un fruit et d'une boisson (jus de fruits sans sucre ajouté, chocolat chaud, thé...).

En principe, si tu as pris un bon petit-déjeuner, tu ne dois pas avoir faim à la « récré » de 10 heures.

Un déjeuner et un dîner :

Durant le repas du midi ou du soir, tu peux élaborer ton repas selon tes besoins, tes goûts, le temps et les aliments dont tu disposes.

Pour faire un repas complet, il te faut : une entrée, un plat, un fromage et un dessert.

L'important est d'alterner repas copieux et repas légers. Si tu fais un repas complet le midi, mange léger le soir. En revanche, si tu as mangé sur le pouce [*rapidement*] à midi, fais un repas copieux le soir.

En tout cas, il faut éviter de sauter un repas car cette pratique incite au grignotage.

N'oublie pas de manger chaque jour plusieurs fruits et légumes ainsi que des produits laitiers.

Quelques conseils pour se sentir rassasié :

- Ne mange pas trop vite.
- Prends le temps de manger un bon goûter
- Pense à boire de l'eau pendant les repas et durant la journée.

Les p'tits conseils après un repas :

Bien digérer, c'est au moins aussi important que de bien manger... Cela te permet de transformer les aliments assimilables par ton corps.

Évite de faire une activité physique intense. Attends au moins une heure avant de commencer tes cabrioles !

Comme tu es beaucoup moins concentré, favorise l'activité artistique ou culturelle.

Un goûter :

Le seul but du goûter est de réguler son appétit jusqu'au dîner. Il faut donc goûter au maximum 2 heures avant le dîner.

Pour ce faire nous te proposons de prendre, un laitage, un léger apport en matières grasses ainsi qu'un ou des fruits (à volonté).

Par exemple : une tartine de pain avec du chocolat, un verre de lait et une pomme.

Rappelons-le le goûter ne doit pas être un repas complet ! Evitez le « double-goûter », c'est à dire la prise d'un gâteau en sortant de l'école, suivie une fois à la maison, d'un autre encas.



Entoure les aliments de ton pique nique équilibré ?



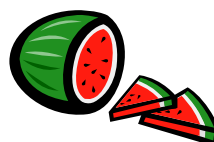
salade de concombre



sandwich + eau



chips



pastèque



jambon



poulet



banane



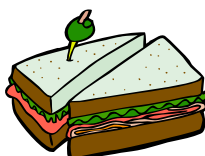
hot dog + frites + soda



friandises



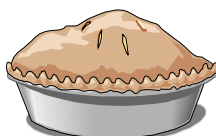
dessert glacé



sandwich



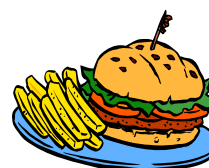
bouteille d'eau



gâteau



pomme



hamburger + frites



Le sais-tu : Le chocolat est-il bon pour le moral ?



On dit que le chocolat fait grossir, donne mal à l'estomac et donne des boutons mais en fait il très bon pour la santé.

Des scientifiques ont prouvé que notre bonne vieille tablette a des effets contre la dépression, les maladies cardiaques et même la douleur !

Autrefois, les Mayas et les Aztèques utilisaient le cacao pour guérir certaines maladies et on en donnait aux travailleurs pour qu'ils aient des forces.

Vers le XIX^{ème} siècle, on ajoutait du cacao dans certaines préparations pour soigner les troubles urinaires, la fatigue, la perte d'appétit ou les problèmes digestifs.

Aujourd'hui, le chocolat est connu pour être un « anti-déprime ».

Le sucre et le magnésium qu'il contient sont des « anti-fatigue ». Grâce à ses antioxydants, il stimule le cerveau.

Il est aussi bon pour le cœur car il contient des molécules appelées polyphénols végétaux.

Mais pour que le chocolat soit bon pour la santé, il faut le préférer noir car il contient moins de sucre !

Le chocolat, c'est bon pour la santé, quand on n'en mange pas trop bien sûr, et surtout du noir !



Recette : Muffins au chocolat

C'est un dessert super simple à faire pour les anniversaires, et même à improviser pour le goûter.

Petite astuce accompagne tes muffins d'une boule de glace à la vanille.

Ingrédients (pour 4 personnes): 300 g de farine ; 100 g de sucre ; 75 g de beurre fondu ; 2 œufs ; 1 sachet de sucre vanillé ; 1 sachet de levure ; 13 cl de lait et un pot de pâte à tartiner.

Difficulté : Facile

Temps : 10 minutes + 15 à 20 minutes de cuisson

Préparation:

- ◆ Préchauffer le four thermostat 7 (200°C).
- ◆ Beurrer les moules à muffins.
- ◆ Faire fondre le beurre aux micro-ondes.
- ◆ Casser les œufs un par un et les battre en omelette.
- ◆ Mélanger grossièrement dans un grand bol : la farine, le sucre, le beurre fondu, le sucre vanillé, la levure, le lait et les œufs battus.
- ◆ Verser la pâte dans les moules à muffins.
- ◆ Ajouter une grosse cuiller à café de pâte à tartiner dans chaque moule à muffin.
- ◆ Faire cuire les muffins 15 à 20 minutes dans un four préalablement chauffé à 200°C.
- ◆ Démouler délicatement les muffins.

Les ennuis liés à l'alimentation

Les grignotages et les régimes même combat !

Grignoter, c'est manger des petites quantités au fur et à mesure de la journée, entre les repas.

Le problème, c'est que du coup, on mange un peu n'importe quoi, qu'on n'a plus faim au repas suivant, et que du coup on va recommencer à grignoter après le repas...

Bref, c'est un cercle vicieux, qui est considéré comme l'une des causes principales de la prise de poids !

Le sais-tu : pourquoi grignote-t-on ?

Le grignotage ne vient jamais sans raison : si l'on a envie de grignoter, cela peut être par exemple parce qu'on ne mange pas assez aux repas, que l'on est stressé ou que l'on s'ennuie. Si tu as vraiment envie de grignoter que tu n'en peux plus et que tu es sur le point de dévorer des biscuits, des bonbons ou des chips, commence par boire un grand verre d'eau et attends cinq minutes. Si l'envie n'est pas passée, prends une pomme ou un fruit sec, ça devrait suffire ! Si l'heure du goûter approche, tu peux aussi prendre ton goûter équilibré un peu plus tôt que d'habitude.

Évite de grignoter devant la télévision cela favorise la prise de poids et en plus... ça encourage à moins bouger. À la maison, force-toi à ne manger que dans la cuisine. Ainsi tu ne prends pas l'habitude de manger dans toutes les pièces... et à tout moment !

Les confiseries et friandises à manger avec modération !



Les bonbons, c'est bon... tant qu'on n'en mange pas trop !

D'abord parce que les sucreries donnent des caries et ensuite parce que trop de sucre, ce n'est pas bon pour ton corps.

Mais rassure-toi, tu peux tout à fait te faire plaisir de temps à autre avec un bonbon, une barre chocolatée ou un biscuit.

Le sucre apporte de l'énergie mais donne également du goût aux aliments, de l'onctuosité au chocolat, du craquant aux biscuits ou du moelleux aux pâtisseries.

Ne prends pas l'habitude de manger des confiseries tous les jours.

Attention aussi aux sodas, qui contiennent beaucoup de sucre. Préfère l'eau ou les jus de fruits pressés.

Par exemple, dans une canette de soda, il y a l'équivalent de 6 morceaux de sucre !

Les régimes attention danger !

Beaucoup des stars et des mannequins en font, on trouve partout des aliments « light » ou « minceur », et beaucoup de magazines parlent de régimes ! Bref, « faire un régime » pour « rester mince » peut-être très dangereux... surtout quand on n'a pas fini de grandir !

De plus beaucoup de régime ne sont qu'intox [mensonges].



2 maladies liées à la malnutrition :

- _l'anorexie mentale
- _la boulimie

L'anorexie mentale :

Elle est caractérisée par un refus de s'alimenter, en effet manger pour une personne souffrante de cette pathologie [maladie] déclenche une angoisse de grossir. Le fait de manger est suivi d'un profond sentiment de culpabilité par la personne.

La boulimie :

C'est un trouble psychique caractérisé par la sensation continuelle de faim intense et qui entraîne la consommation d'une grande quantité de nourriture, évoluant par crise. Cette maladie touche plus souvent les filles (seule 0,2% des garçons entre 12 et 20 ans sont touchés par la boulimie).

La boulimie peut s'accompagner aussi bien d'un excès que d'une insuffisance de poids. Les crises de boulimie sont cachées à l'entourage puisque le malade éprouve un fort sentiment de culpabilité.

Rappelle-toi, aucun aliment n'est interdit, tout est question de quantité !

Le plaisir est essentiel à l'équilibre alimentaire et à ton épanouissement, il est important de ne pas s'en priver.



Le sais-tu :
Les enfants peuvent-ils être obèses ?

L'obésité touche tout le monde même les plus jeunes.

En France, le nombre d'enfants obèses augmente : 12% des 5-12 ans sont concernés, contre 6% dans les années 80.

Un enfant sur 10 est obèse à l'âge de 10 ans.

Les causes de l'obésité sont connues : mauvaises habitudes alimentaires et sédentarité, c'est-à-dire le manque d'activité physique.

Il existe quelques bons réflexes à adopter pour lutter contre l'obésité :

*manger 4 repas dans la journée ;
supprimer les grignotages ;
pratiquer des activités physiques
et éviter de rester trop longtemps assis devant la télé ou de jouer aux jeux vidéo !*



Le sport c'est la santé !

En plus d'une bonne alimentation, il faut également pratiquer une activité physique et sportive régulière pour se tenir en forme. Pour bien faire, il faudrait en faire 30 minutes par jour environ...

Si tu ne fais pas de sport : tu peux t'inscrire soit à un sport collectif, comme le handball ou le rugby ou bien un sport individuel, comme la natation, la danse... Tous les sports sont bons !



Faire du sport permet aussi d'éliminer naturellement tout en t'amusant avec tes camarades de jeux. C'est un moyen d'équilibrer ce que l'on mange et les graisses que le corps brûlera en bougeant. Pour éliminer encore mieux boit de l'eau. Il est nécessaire de se réhydrater avant, pendant et après l'effort physique.

En plus d'être bon pour la santé, ça apprend à fonctionner en groupe et ça permet également de s'amuser, de se faire des amis !

Fais un maximum de sport dans ta vie de tous les jours.
Par exemple : rends-toi à l'école à pied ou en vélo et non pas en voiture avec tes parents ou bien en bus ; emprunte les escaliers et non pas l'ascenseur ; balade toi avec tes parents le week-end...



Un esprit sain, dans un corps sain !

Pratiquer un sport régulièrement permet de stimuler ton corps et ton mental ! Faire du sport te permettra donc d'être en pleine forme. Pratique le sport que tu aimes !

Lorsque tu as fait du sport, il est nécessaire de boire et manger un encas pour redonner de l'énergie à ton corps.

Bois plutôt de l'eau du robinet qui est plus écologique car elle est disponible sans emballage. Mange aussi des fruits, du chocolat ou du pain plutôt que des friandises emballées en portions individuelles. Cela permet d'éviter de jeter des déchets à la poubelle.





Le méli-mélo :

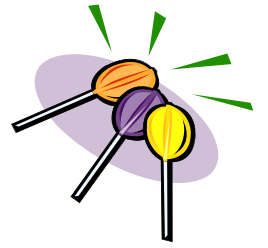
33 noms sont cachés dans cette grille.

Ils peuvent être écrits soit horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Lorsque tu trouveras un mot de la liste ci-dessous raye-le ou entoure-le.

Trouve les 11 lettres restantes et recompose l'un des nombreux conseils que t'ont donné les conseillers municipaux enfants.

Indice : en abuser peut conduire à l'obésité



Solution : _____

S	C	O	L	A	R	E	S	T	A	D	O	S
A	P	P	E	T	I	T	G	A	R	I	U	A
U	R	G	G	E	D	I	P	I	L	C	G	V
C	O	L	U	N	E	M	N	O	R	E	G	E
E	T	U	M	T	J	U	S	E	A	O	S	U
N	E	C	E	O	B	E	S	E	U	N	N	R
T	I	I	S	G	R	A	S	T	O	C	O	I
R	N	D	F	R	U	I	T	S	G	U	M	S
E	E	E	T	R	E	S	S	E	D	I	S	S
E	R	C	A	B	O	I	R	E	E	T	I	O
S	E	R	L	S	O	D	I	N	E	R	H	R
E	M	U	P	P	V	I	A	N	D	E	T	G
L	A	I	T	A	G	E	P	I	C	E	A	U

➤ amer

➤ appétit

➤ Athis-Mons

➤ boire

➤ cru

➤ cuit

➤ dessert

➤ dîner

➤ eau

➤ entrée

➤ épice

➤ fruits

➤ glucide

➤ goût

➤ gras



➤ grossir

➤ jus

➤ laitage

➤ légumes

➤ lipide

➤ menu

➤ obèse

➤ plat

➤ poisson

➤ protéine

➤ salé

➤ sauce

➤ saveur

➤ Scolarest

➤ sel

➤ soda

➤ sucre

➤ viande

Les règles d'or d'une bonne alimentation

Les règles alimentaires sont bien souvent des règles de bon sens. Connaître ces règles c'est vous aider à gérer une bonne alimentation.

Mais pour bien manger, il ne suffit pas de faire des repas équilibrés, il faut également éviter les erreurs et les excès.

- 1) Respecter les rythmes alimentaires : ne pas sauter de repas et ne pas grignoter ou alors prendre une vraie collation avec fruits et laitages.
- 2) Limiter la consommation des aliments riches en sucre et en graisse en évitant de manger trop de confiseries (bonbons, chocolat...).
- 3) Manger avec plaisir dans le calme et la convivialité assis autour d'une table et sans regarder la télévision.
- 4) Ne pas manger sans faim.
- 5) Consommer chaque jour et à chaque repas : des fruits et/ou des légumes, crus ou cuits (5 fruits et légumes par jour), des produits laitiers ; une ration de féculents, du pain et des produits riches en protéines (viandes etc...).
- 6) Essayer les goûts nouveaux et varier votre alimentation (goûter à tous les fromages...).
- 7) Éviter les boissons sucrées pendant les repas, à la place boire de l'eau à volonté.
- 8) Manger lentement, bien mâcher les aliments.
- 9) Ne pas faire de régimes, mais manger de tout.

Une bonne croissance, une bonne santé pour aujourd'hui et pour demain dépendent d'un bon équilibre alimentaire !



Vrai ou faux ? Entoure la bonne réponse :

1) Un petit déjeuner complet est important pour ne pas se sentir fatigué :	V	F
2) L'eau est indispensable à ton organisme :	V	F
3) Les boissons sucrées apportent moins de sucre que l'eau :	V	F
4) La viande peut-être remplacée par du poisson ou des œufs :	V	F
5) Les féculents te donnent de l'énergie plus longtemps :	V	F
6) Les fruits et les légumes contiennent une vitamine qui t'aide à bien voir :	V	F
7) A chaque repas il faut consommer un laitage :	V	F
8) Je peux manger une friandise tous les jours :	V	F
9) La soupe fait grossir :	V	F
10) Pour bien grandir, avoir des forces toute la journée et ne pas être malade 4 repas sont nécessaires :	V	F



Les expressions liées à l'alimentation



Une histoire de goût :

2 copines se croisent dans la rue...

Laurie-Anne : « Que t'arrive-t-il Oumou ? Tu es rouge comme une **tomate** ? »

Oumou : « Ne m'en parle pas ! Tu sais le garçon qui me faisait un effet **bœuf** ?

Il m'a raconté des **salades** et m'a posé un **lapin**. »

Laurie-Anne : « Il s'est vraiment payé ta **poire** ! »

Oumou : « Quel **cornichon** ! Pour me consoler, je suis partie au cinéma alors que je n'avais plus un **radis** ! Malheureusement le film était un véritable **navet** et l'histoire c'était du **flan**.

En sortant j'en avais gros sur la **patate** ! Heureusement m'a mère m'a appelée pour me prévenir que m'a sœur avait accouché d'un bébé tout **chou**, haut comme trois **pommes**. »

Laurie-Anne : « C'est la **cerise** sur le gâteau, tu retrouves enfin la **banane**... »

As-tu compris cette salade ?

Être rouge comme une tomate :	♦ Avoir les joues rouges de colère ou de honte
Faire un effet bœuf :	♦ Plaire
Raconter des salades :	♦ Raconter des mensonges
Poser un lapin :	♦ Ne pas se rendre à un rendez-vous
Se payer la poire de quelqu'un	♦ Se moquer de quelqu'un
Être un cornichon :	♦ Être stupide
Ne plus avoir un radis :	♦ Ne plus avoir d'argent
Un navet :	♦ Un film d'aucune valeur
Être du flan :	♦ C'est nul
En avoir gros sur la patate :	♦ Avoir beaucoup de chagrin
Être chou :	♦ Être mignon
Haut comme trois pommes :	♦ Être petit
La cerise sur le gâteau :	♦ Le meilleur et dernier élément
Avoir la banane :	♦ Avoir le sourire



A toi de jouer ! Trouve des expressions avec ses fruits et légumes :

cœur d'artichaut

épinards

citron

haricots



citrouille

oignon

pêche








figue et raisin

Réponses aux jeux

Page 4 : Le schéma de la digestion :

La bouche / l'œsophage / le foie / l'estomac / le pancréas /
le colon / l'intestin grêle et l'anus

Page 6 : Tableau de présentation des groupes alimentaires

Groupes alimentaires		Les aliments	Les nutriments qu'ils contiennent	Ce qu'ils apportent
Produits laitiers		Lait, fromages, yaourts, desserts lactés...	Protéines, vitamines B et calcium. Pour les produits non allégés : lipides vitamine A et D.	Ils te permettent de grandir et participent à la formation de tes os et de tes dents.
Viandes, poissons, œufs		Viande de bœuf, mouton, porc, volaille, lapin Poissons et fruits de mer Œufs Charcuterie	Protéines, fer, vitamines B, B12 et D, plus ou moins de lipides. Attention, la charcuterie (sauf le jambon blanc) contient beaucoup de lipides.	Ils sont nécessaires à la construction et l'entretien de tes muscles, de ta peau et de ton sang.
Céréales, pommes de terre et légumes secs		Pain, riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves	Glucides (sucres lents), protéines, vitamines B, sels minéraux, fibres Attention, les produits élaborés (comme les biscuits et barres) contiennent des lipides.	Ils donnent du carburant à tes muscles et te permettent les longs efforts.
Les fruits et légumes		Tous les fruits, tous les légumes verts	Les fibres la vitamine C du sucre.	Ils te donnent de la vitalité, ils t'aident à lutter contre les maladies et ils t'évitent d'être constipé !
Graisses et corps gras		Beurre, crème, huile, margarine	Lipides. Vitamine A pour le beurre. Vitamine E et acides gras essentiels dans les huiles et margarines.	Elles sont indispensables à la vie.
Sucre		Sucre, miel, confiture, sirop...	Glucides (sucre rapide).	Ils te fournissent une énergie immédiate.
Boissons		Eau, thé, café, infusions Boissons sucrées...	Eau, sels minéraux pour certaines.	L'eau c'est la vie !

Page 11 : Un pique nique équilibré :

Il fallait choisir : la salade de concombre, le sandwich et la bouteille d'eau, les chips et un fruit (banane, pomme ou pastèque) ou bien la salade de concombre, la viande (poulet ou jambon), les chips, la bouteille d'eau et un fruit (banane, pomme ou pastèque) ou encore la viande (poulet ou jambon), la salade de concombre et le dessert glacé.

Page 16 : Méli mélo :

GRIGNOTAGES (les grignotages peuvent conduire à l'obésité)

Page 17 : Vrai ou faux :

1/ V ; 2/ V ; 3/ F ; 4/ V ; 5/ V ; 6/ V ; 7/ V ; 8/ V ; 9/ F ; 10/ V

Page 18 : Les expressions :

Avoir un cœur d'artichaut / Mettre du beurre dans ses épinards / Se presser le citron
C'est la fin des haricots / Avoir la tête comme une citrouille
S'occuper de ses oignons / Avoir la pêche / Être mi-figue mi-raisin

Pour en savoir plus

Les conseillers municipaux enfants 2008-10 :

Cécile CORBELET, Vianney GONNOT et Quentin M'SAÏDIE (A. Camus); Versilina MENDÈS DA VEIGA et Ciwar MOUSSAOUI (R. Cassier); Benjamin CHEHEB (R. Descartes); Lucas SAVERINO (Du Bellay); François-Xavier ADÈLE-AMÉLIE et Théo JATA (Érable); Laurie-Anne BOYER et Iliana FILI (Esclangon); Oumou TOURÉ, Alexandre GOSSE et Anthony TANA (J. Verne); Léa PERSE et Axel VERSIN (L. Michel) et Ugo RÉTIF (Notre Dame).

Sites :

<http://agriculture.gouv.fr/sections/magazine/focus/fruit-pour-recre/ressources-pedagogiques/gouter>

<http://www.mangerbouger.fr>

<http://www.conso.net>

<http://www.educatout.com/>

<http://www.lespetitscitoyens.com>




Scolarest

Sous la tutelle de la direction de l'Enfance et de l'Éducation, le Conseil Municipal des Enfants de Viry-Chatillon a conçu ce livret en collaboration avec les services municipaux, et Scolarest, prestataire de la restauration scolaire.

www.viry-chatillon.fr