

Une alimentation équilibrée

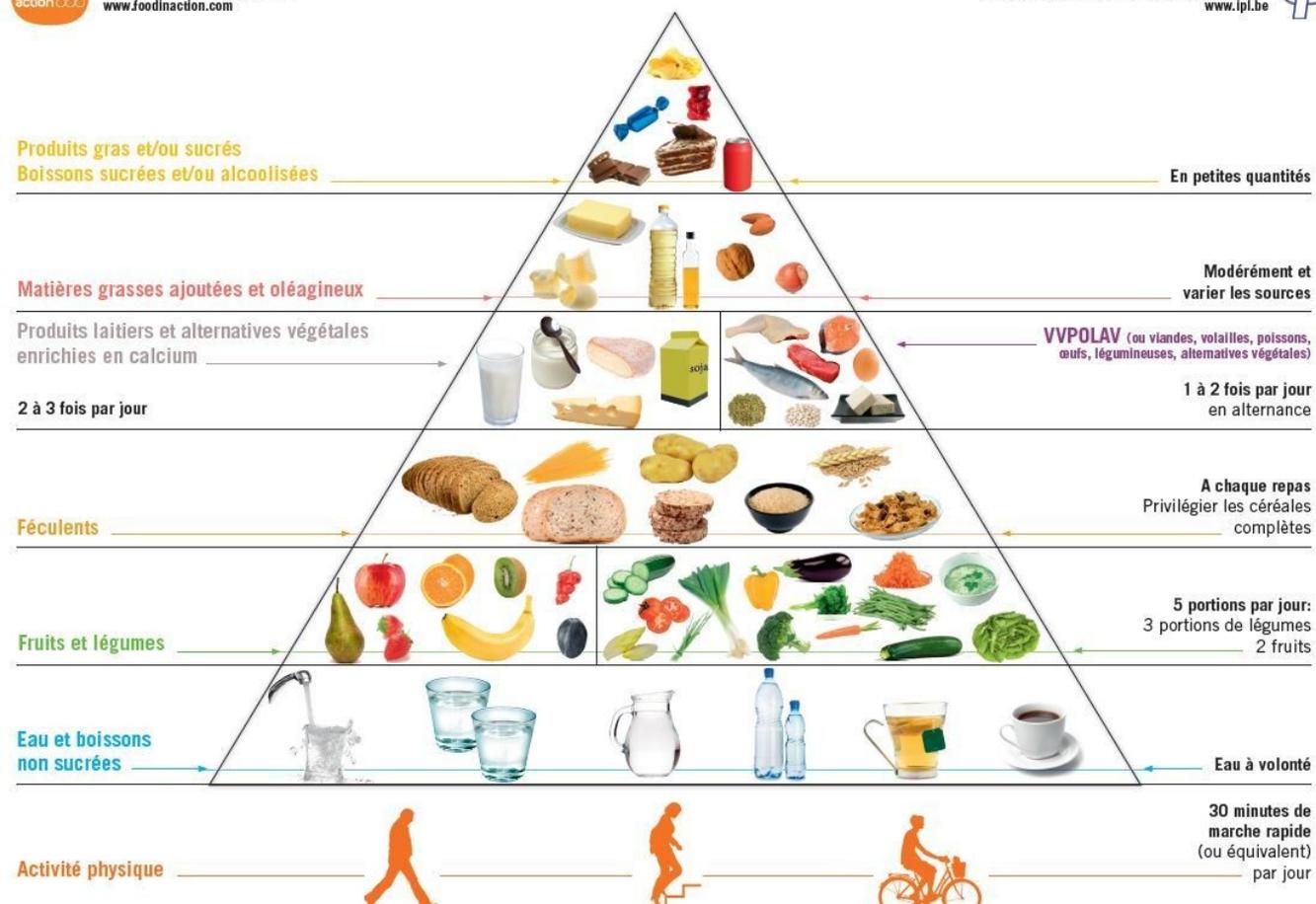
Objectif : Extraire et organiser des informations pour apprendre à composer des repas équilibrés.



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin
www.ipl.be



Document 1 : La pyramide des aliments

La Pyramide alimentaire Food in Action a été développée en collaboration avec le département Diététique de l'Institut Paul Lambin (Haute école Léonard de Vinci). [2]

Bon à savoir

L'OMS recommande entre 400 et 800 gr par jour de fruits et légumes. Selon les spécialistes, la surface des légumes dans une assiette devrait concerner la moitié ou plus de l'assiette et le reste en féculents un quart ou plus de l'assiette.

Il faut également varier les aliments d'une même catégories, ne pas manger les mêmes choses à chaque repas.

NB : Il s'agit de la pyramide alimentaire des adultes ; elle n'est pas adaptée aux enfants, aux adolescents, ni aux sportifs ! Vous pouvez consulter [la pyramide des enfants de 18 mois à 12 ans](#).

Consigne : En vous aidant de la pyramide alimentaire et des quantités indiqués sur le côté, composer les repas d'une journée entière : Petit déjeuner (matin), déjeuner (midi), goûter (après-midi), et dîner (soir).

Exercice 2 :

Objectif : Reconnaître et savoir classer un aliment dans sa famille alimentaire .

Consigne : Classer les différents aliment suivant dans sa famille alimentaire en notant le numéro de la famille à coté de l'aliment. (un aliment peu appartenir a plusieurs familles, noter tous les numéros)

Famille 1 : Eau et boisson non sucrée

Famille 2 : Fruits et légumes

Famille 3 : Féculent

Famille 4 : Produits laitier et alternatives végétales riches en calcium

Famille 5 : VVPOLAV (viande, volaille, poisson, œuf, légumineuse*, alternative végétale

Famille 6 : matière grasse

Famille 7 : produits sucrées

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------|
| - Haricot vert ____ | - Frite ____ | - Riz ____ |
| - Filet d'acoupa ____ | - Pain : ____ | - lentille ____ |
| - Mangue ____ | - œufs dur ____ | - couac ____ |
| - Madras ____ | - Colombo de porc ____ | - glace ____ |
| - Tropic ____ | - Jus de fruits ____ | - fromage ____ |

**Les Légumineuses sont les légumes secs (haricot blanc, rouge ; pois chiche ; soja...)*

Exercice 3 :

Objectif : Savoir critiquer un repas pour le rendre équilibré.

Consigne : A l'aide de la pyramide alimentaire vérifier et compléter les repas suivant pour les rendre équilibrées.

Repas 1 : un poisson avec des haricots verts, du pain, une poire et de l'eau

Repas 2 : un poisson avec du riz, du pain, une orange, du camembert et de l'eau

Repas 3 : une salade, du melon, des carottes cuites, un kiwi et une pomme

Repas 4 : une salade, un steak, frites, du gruyère, une banane et de l'eau

Un repas équilibré répondra à deux principes :

- Varier l'alimentation en puisant dans les grandes familles d'aliments : les produits sucrés, les matières grasses, les viandes et légumineuses, les produits laitiers, les fruits et légumes, les féculents, l'eau.

- Accompagner les repas d'une activité physique suffisante pour consommer l'énergie absorbés dans les aliments.