

SVT PC 3 : Les groupes d'aliments et l'équilibre alimentaire

Domaine 1 – Pratiquer des langages

Compétences travaillées :

- Exploiter un document
- Utiliser différents modes de représentation : la carte mentale

L'équilibre alimentaire



55 min

Consignes :

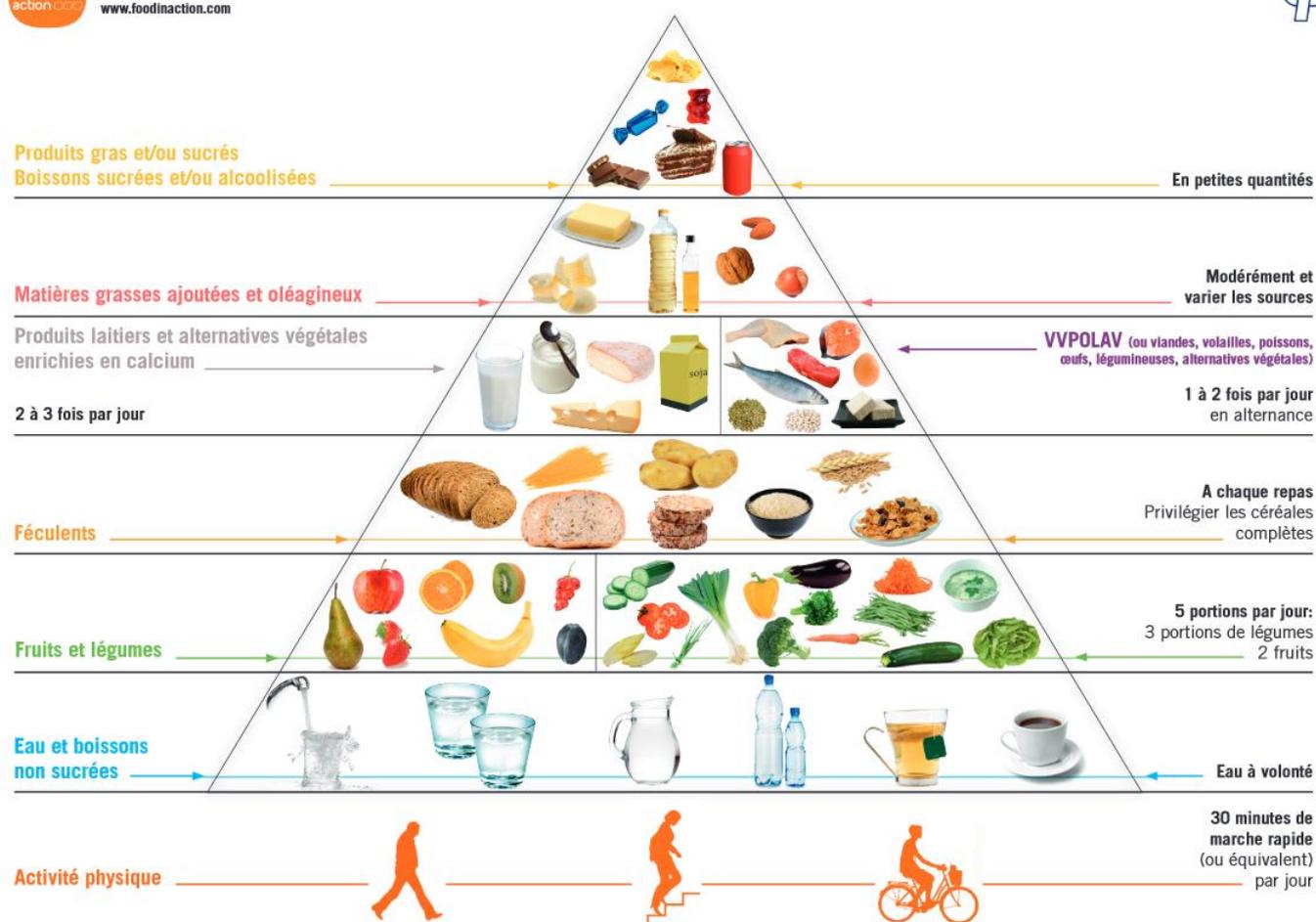
- 1] Identifier toutes les informations contenues sur un emballage alimentaire.
- 2] Compléter la carte mentale à l'aide des recommandations du PNNS (plan national nutrition santé).



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Bilan

Pour être en bonne santé, nos apports alimentaires doivent correspondre à nos besoins. Nos apports alimentaires doivent être variés et comporter des lipides, des glucides et des protéines mais en respectant un équilibre raisonnable. Ils apportent la matière et l'énergie nécessaire au fonctionnement de nos organes. Il faut limiter la consommation de sel, de produits gras et sucrés.

La lecture des étiquettes alimentaires et le nutriscore permettent d'équilibrer son alimentation. Il faut pratiquer une activité physique quotidienne.

Les étiquettes alimentaires

Informations sur le produit

- Nom du produit**
- Photo et marque du produit
- Numéro de lot ou de conditionnement**
- DLC : date limite de consommation ou DLUO : date limite d'utilisation maximale, date de congélation**
- Date de fabrication, de conditionnement**
- Conditions de conservation, mode d'emploi**
- Nom et adresse du fabricant, du distributeur, origine ou provenance, code barre**
- Quantité, poids, volume**

La liste des ingrédients

- tous les ingrédients dans l'ordre décroissant de leur poids
- Les allergènes** ○ ingrédients provoquant une allergie : fruits à coques
- Les OGM** ○ > 0,9 %
- Les additifs ○ les colorants (E100 à E199), les conservateurs (E200 à E299), les antioxydants (E300), les exhausteurs de goût (E600) et les agents de texture (E400)

Les repères de nutritionnels journaliers : RNJ

les besoins nutritionnels d'un adulte en bonne santé et faisant une activité physique régulière (2000 kcal)

Les labels

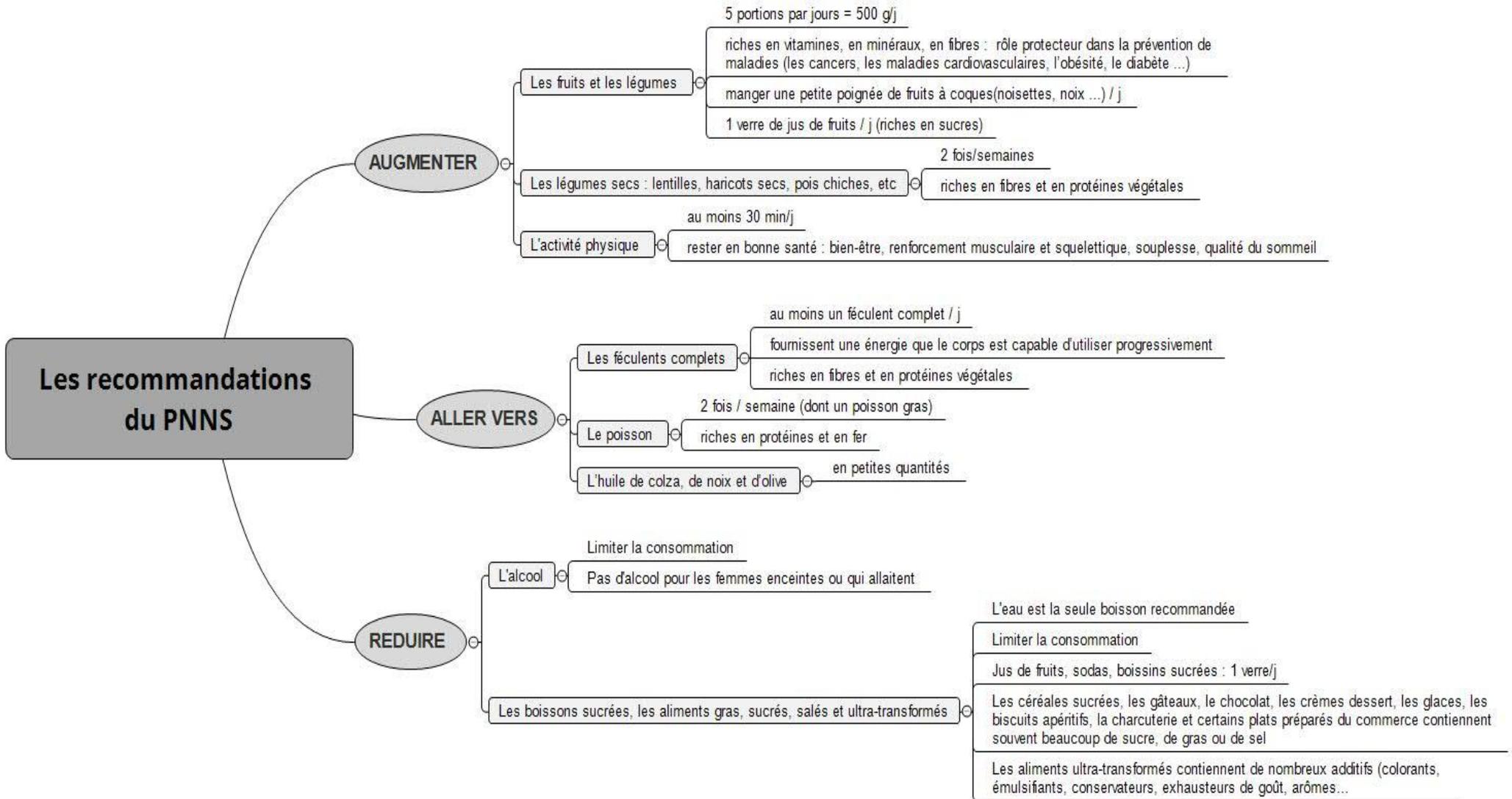
- AB, label rouge, AOC, commerce équitable ...
- Le nutriscore**


Les allégations

riche en calcium, riche en oméga 3, pauvre en sel, riche en fibres ...

Les informations nutritionnelles

- Valeur énergétique (kJ ou kcal) ○ quantité d'énergie apportée par la consommation de l'aliment (référence = 2000 kcal ou 8400 KJ)
- Les protéines ○ Bâtisseurs : construire, entretenir, renouveler et réparer les tissus et les cellules
- Les glucides ○ Énergétique : source d'énergie
 - dont sucres : sucres simples (glucose, fructose, sucres ajoutés)
- Les lipides ○ Bâtisseurs et énergétiques
 - les acides gras saturés : graisses d'origine animale (le beurre, la crème fraîche, les fromages, les charcuteries), huile de palme
 - les acides gras insaturés : oméga 3, 6 et 9 : huile d'olive, noix, les arachides, huile de lin, de tournesol, de maïs
- Les vitamines et les minéraux ○ contribuent au fonctionnement des tissus (vitamine D : la vue, calcium : os)
- Le sel en g ○ 5 g/j = 1 cuillère à thé
- Les fibres alimentaires ○ contribuent au fonctionnement des tissus (vitamine D : la vue, calcium : os)



Les recommandations du PNNS

AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
 - 5 portions par jours = 500 g/j
 - riches en vitamines, en minéraux, en fibres : rôle protecteur dans la prévention de maladies (les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ...)
 - manger une petite poignée de fruits à coques(noisettes, noix ...) / j
 - 1 verre de jus de fruits / j (riches en sucres)
- Les légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc
 - 2 fois/semaines
 - riches en fibres et en protéines végétales
- L'activité physique
 - au moins 30 min/j
 - rester en bonne santé : bien-être, renforcement musculaire et squelettique, souplesse, qualité du sommeil

ALLER VERS

- Les féculents complets
 - au moins un féculent complet / j
 - fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement
 - riches en fibres et en protéines végétales
- Le poisson
 - 2 fois / semaine (dont un poisson gras)
 - riches en protéines et en fer
- L'huile de colza, de noix et d'olive
 - en petites quantités

REDUIRE

- L'alcool
 - limiter la consommation
 - Pas d'alcool pour les femmes enceintes ou qui allaitent
- Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés
 - L'eau est la seule boisson recommandée
 - limiter la consommation
 - Jus de fruits, sodas, boissons sucrées : 1 verre/j
 - Les céréales sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel
 - Les aliments ultra-transformés contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...)