

DOSSIER SUR LA NUTRITION

Objectifs :

- faire prendre conscience aux élèves des calories cachées qu'ils absorbent.
- leur permettre d'analyser brièvement leurs habitudes alimentaires.



Marche à suivre

Pour chaque jour de la semaine, tu trouveras un tableau à compléter. Ces tableaux ont pour but de te faire réfléchir sur ton alimentation quotidienne.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- Lundi : boissons
- Mardi : Grignotage
- Mercredi : « Malbouffe »
- Jeudi : Fruits et légumes
- Vendredi : Top Chef. A toi de concocter un repas sain, équilibré et complet.

A titre indicatif, voici un exemple pour le lundi :

Boissons	Nombre de calories / dl	Consommation personnelle		Equivalence en morceaux de sucre	
	40 / dl	3,3 dl	132 calories	1dl = 2 morceaux	6,6 

1 dl de coca contient 40 calories : Si ta consommation quotidienne se limite à une canette de 3,3 dl, tu auras absorbé 132 cal, soit l'équivalent de 6,6 morceaux de sucre.



LUNDI - BOISSONS

Les spécialistes en diététique recommandent d'éviter toute boisson sucrée ou du moins d'en limiter fortement la consommation !

Le tableau ci-dessous te permettra d'analyser ta consommation personnelle.

Boissons	Nombre de calories / dl	Consommation personnelle		Equivalence en morceaux de sucre	
	40 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 2 morceaux	_____ 
	40 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 2 morceaux	_____ 
	40 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 1,5 morceaux	_____ 
	40 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 2 morceaux	_____ 
	25-35 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 0 morceau	_____ 
	0 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 0 morceau	_____ 
	46 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 2 morceaux	_____ 
	30 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 1 morceau	_____ 
	45 / dl	_____ dl	_____ calories	1dl = 2 morceaux	_____ 
Autres : _____	_____ / dl	_____ dl	_____ calories		_____ 

TOTAL DES CALORIES EMMAGASINEES : _____

RESULTATS	Entre 0 et 150	☺☺☺	BRAVO !
	Entre 150 et 350	☹☹☹	ATTENTION !!
	Plus que 350	☠☠☠	C'EST TROP!!!

MARDI - GRIGNOTAGE

Les grignotages entre les repas sont fortement déconseillés. D'une part, ils sont souvent caloriques et d'autre part, ils empêchent la digestion.

Aliments	Nombre de calories / gr	Consommation personnelle		Equivalence en morceaux de sucre	
	570 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	_____	
	449 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	_____	
	570 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	/	
	630 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	/	
	550 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	_____	
	410 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	_____	
	220 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	_____	
	630 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	/	
	630 / 100gr	_____ gr.	_____ calories	/	
Autres : _____	_____/100gr	_____ gr.	_____ calories	/	













TOTAL DES CALORIES EMMAGASINEES : _____

RESULTATS	Entre 0 et 300	☺☺☺	BRAVO !
	Entre 300 et 600	☹☹☹	ATTENTION !!
	Plus que 600	☠☠☠	C'EST TROP !!!

MERCREDI – « MALBOUFFE »

LES BIENFAITS DU FAST FOOD...








Aliments	Nombre de calories / gr	Consommation personnelle		Equivalence en morceaux de sucre	
	280 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	220 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	230 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	320 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	250 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	400 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		_____ 
	240 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	400 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		_____ 
	530 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		_____ 
Autres : _____	_____/100gr	_____ gr	_____ calories		

TOTAL DES CALORIES EMMAGASINEES : _____

RESULTATS	Entre 2400 et 2700	☺☺☺	BRAVO !
	Entre 2700 et 3000	☹☹☹	ATTENTION !!
	Plus que 3200	☠☠☠	DANGER !!!

JEUDI – FRUITS ET LEGUMES

Les diététiciens recommandent de consommer 5 fruits et 5 légumes par jour...

Aliments	Nombre de calories / gr	Consommation personnelle		Equivalence en morceaux de sucre	
	50 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	50 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	45 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	58 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	905 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	24 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	75 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	25 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	36 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		
	13 / 100gr	_____ gr.	_____ calories		

TOTAL DES CALORIES EMMAGASINEES : _____

CONSEIL

CONSOMME AU MINIMUM 5 FRUITS ET 5 LEGUMES QUOTIDIENNEMENT !

ACTIVITE DU VENDREDI :

Tu peux maintenant rechercher les valeurs caloriques des aliments ci-dessous et essayer de concocter ensuite un succulent menu équilibré.

			
Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____
			
Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____
			
Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____
			
Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____
			
Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____	Calories : _____

DESCRIPTION DE TON MENU :

BON APPETIT !